20129

സുഖാശംസി.

പുസ്തകം ൧ | കുംഭം | ലക്കം ൨.

"ലോകാസ്സമസ്താസ്സുഖിനോഭവന്തു"

വിഷയവിവരം.

1 മംഗളം.

2. പഞ്ചസാര ഉഷ്ണമാണോ?—
ശ്രീമാൻ പി എം ഗോവിന്ദൻ വൈദ്യൻ.

3 ചുക്ക്—
പട്ടത്തിൽ ശ്രീമാൻ കെ നാരായണൻവൈദ്യൻ

4. വസൂരി
ശ്രീമാൻ എം ആർ ഗോവിന്ദപ്പിള്ള എൽ എം എസ്സ് (ഹോമിയോ)

5. പഞ്ചകർമ്മങ്ങൾ—
പരവൂർ ശ്രീമാൻ ബി നീലകണ്ഠൻ വൈദ്യൻ

6. നിദ്ര—
ശ്രീമാൻ പി. എ കുമാരൻ (മുഖ്യവൈദ്യൻ)

7. വിഷൂചിക—
ശ്രീമാൻ ആശ്രാമം പി കെ നാരായണൻ വൈദ്യൻ

8. ആയുർവേദത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം—
ശ്രീമാൻ വൈദ്യർ സി വി പരമുനായർ

9. വൈദ്യക്കുറിപ്പുകൾ—
പത്രാധിപർ.

20129

സുഖാശംസി.

പുസ്തകം ൧ | കുംഭം | ലക്കം ൧.

"മംഗളം."

സുഖാംശോപഭോക്താക്കളിൽപോലുമാശാ-
ശിഖാവാപ്തിചെയ്ക്കുന്നമാറേററിയേറും
സുഖാഭോഗമെങ്ങും പ്രസംഗിച്ചുമോദം
"സുഖാശംസി" ഭുവിൽ ചരിക്കട്ടെനീണാൾ.

പഞ്ചസാര ഉഷ്ണമാണോ!

പി. എം. ഗോവിന്ദൻവൈദ്യർ.

എന്റെ ബാല്യകാലത്തു ഒരു ദിവസം അമ്മ പഞ്ചസാര കുപ്പിയിലിട്ടുകൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ ഒരുനുള്ളു പഞ്ചസാര എനിക്കുതന്നു. ഞാൻ തിന്നുകൊണ്ടു പഞ്ചസാരക്കെട്ടിൽനിന്നു ഒരു പിടി പഞ്ചസാരവാരി വായിലിടാൻതുടങ്ങി. ഉടനെ അമ്മ, "അരുതുമകനെ, രക്തം തുപ്പും, പഞ്ചസാര ഉഷ്ണമാണു" എന്നു ഒരു ഞൊടിയിടയിൽ പറഞ്ഞുകൊണ്ടു എന്റെ കൈക്കുപിടികൂടി അതിനെ തട്ടിക്കുടിവിച്ചിട്ടു വീണ്ടും ഒരുനുള്ളു പഞ്ചസാരതന്നു. ഇതാണുഞാൻ ആദ്യമായി പഠിച്ച പഞ്ചസാരയുടെ ഗുണപാഠം. എന്റെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രാരംഭപാഠവും അതുതന്നെയായിരുന്നു. ബാല്യകാലത്തിലെ അനുഭവങ്ങളിൽ പലതും പലർക്കും വിസ്മൃതമായിപ്പോകയാണു പതിവെങ്കിലും അന്നുപഠിച്ചുറപ്പിച്ചപാഠങ്ങൾ ആജീവനാന്തം ഓർമ്മയിൽ നില്ക്കുന്നതുപോലെ ഞാൻ അന്നുപഠിച്ച എന്റെ മനസ്സിൽ പതിഞ്ഞുപോയ പഞ്ചസാരയുടേ ആ ഗുണപാഠവും പിന്നീടുണ്ടായഗുരുതരങ്ങളായസംഭവങ്ങളുടേ നിബിഡതയിലും രത്നദീപം പോലെ പ്രകാശിച്ചു കൊണ്ടുതന്നേ ജ്വലിക്കുന്നു. എന്നു

തന്നെയല്ലാ വൈദ്യശാസ്ത്രംസംബന്ധിച്ചു പൂൎവ്വാചാൎയ്യന്മാരെ അത്രത്തോളം അനുസരിക്കാത്ത സാഹസികനായ ഒരു സ്വതന്ത്രാഭിപ്രായക്കാരനാണു ഞാൻ എന്നു എന്നെപ്പററി പണ്ഡിതന്മാരിൽ തന്നെ പലരും രഹസ്യമായും പരസ്യമായും അരിശത്തോടുകൂടിയും പറയാറുണ്ടെങ്കിലും അപ്രകാരമുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ സ്വതന്ത്രചിന്താനത്തിനു- അതു ദോഷമാണെന്നിരുന്നാൽ തന്നെയും എനിക്കു മാൎഗ്ഗപ്രദൎശനം ചെയ്തതും എന്നെ ഉപദേശിച്ചതും ആ സിതാഗുണപാഠവും എൻെറ അമ്മയുമാകയാൽ ആഗുണപാഠത്തെ ഞാൻ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൻെറ ഒരു മൂലപ്രമാണമായി സ്വീകരിക്കയും അമ്മയെ ഞാൻ എൻെറ പ്രഥമാചാൎയ്യയായി കല്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഈസംഭവത്തിൻെറ പ്രേരകശക്തിയാലോ എന്തോ കുട്ടിവായിക്കാറായകാലത്തുതന്നെ ഞാൻ വൈദ്യം പഠിക്കാനും തുടങ്ങി. കൈരവഗ്രാമം എന്നുകൂടി പേരുള്ള നിദാനവും ഗുണപാഠവും സഹസ്രയോഗവുമൊക്കെയാണു ഞാൻ അന്നു പഠിച്ച വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങൾ, "പഞ്ചസാരഗുണം തന്നോക്ഷതക്ഷീണജനത്തിനും" ഇത്യാദിഗുണപാഠം പഠിച്ചപ്പോഴും പഞ്ചസാര രക്തപ്രവൎത്തകമാണു് ഉഷ്ണമാണു് എന്നൊന്നും അതിൽ കാണ്മാൻ സാധിച്ചില്ലാ. പിന്നീടു അഷ്ടാംഗഹൃദയം മുതലായ ഉപരിഗ്രന്ഥങ്ങൾ പരിശീലിച്ചിട്ടു അതുകളിലും പഞ്ചസാരയുടേ ഈ ഗുണപാഠം കണ്ടുകിട്ടിയില്ലാ. ഈ ഘട്ടത്തിലാണു ഞാൻ ആലോചിക്കാൻ തുടങ്ങിയതു്. എന്താണു്? അമ്മ പഠിപ്പിച്ച പാഠംഗ്രന്ഥങ്ങളിലൊന്നിലും കാണാത്തതു്. അമ്മയ്ക്കു തെററിപ്പോയിരിക്കുമോ! അതോ ആചാൎയ്യന്മാൎക്കു് അടവുപിണങ്ങിയോ? അങ്ങനെവന്നുകൂടാ അവർ ആചാൎയ്യന്മാരല്ലേ. ഒന്നോരണ്ടുപേരൊന്നുമല്ലല്ലോ. ഒരാൾക്കെങ്കിലും ഉള്ളതിനേ ഉള്ളവണ്ണം പറഞ്ഞുകൂടായിരുന്നോ. അമ്മയ്ക്കു തെററിയതുതന്നെ. അവർ ഒരു സ്ത്രീയല്ലേ. അക്ഷരജ്ഞാനംപോലുമില്ലാത്തആളല്ലേ. പിന്നെ അവർ പറയുന്നതു് എങ്ങനെശരിയായിരിക്കും. ഈ വാദം ന്യായമായിട്ടുള്ളതാണെങ്കിലും ആദ്യം കിട്ടിയ ഉപദേശം അബദ്ധമാണെന്നു കാണ്മാൻ ശാസ്ത്രസഹായമുണ്ടായിരുന്നിട്ടും എനിക്കു കഴിഞ്ഞില്ലാ ഒരു പക്ഷേ അതിലും കാൎയ്യമുണ്ടായിരിക്കും. ഇല്ലെങ്കിൽ വിദ്യാവിഹീനന്മാർ പറയുന്നതൊക്കെ അബദ്ധവും വിദ്യാസമ്പന്നന്മാർ പറയുന്നതൊക്കെ സുബദ്ധവുമായിരിക്കണം. അങ്ങനെ കാണുന്നില്ലാ എന്നല്ല വിദ്വാന്മാർ എന്നു പറയുന്നവർ പറയുന്നടത്തോളം അബദ്ധം മററാൎക്കും ഉണ്ടായിക്കാണുന്നുമില്ലാ. ഒരു സംഭവത്തെപ്പററി ദൃക്സാക്ഷിയായ ഒരു നിപുണൻ പറയുന്നതിനു വിപരീതമായി ഒരു മൂകൻ ആംഗ്യം കാണിക്കയാണെങ്കി

മൂകന്റെ ആംഗ്യത്തിലാണു വാസ്തവമുള്ളതെന്നു ബുദ്ധിമാന്മാർ ഗ്രഹിക്കാറുണ്ടല്ലോ. എന്തുകൊണ്ടാണതു്? മൂകനു കള്ളമെന്നാതെന്താണെന്നു അറിഞ്ഞുകൂടാ. മൂകൻ കണ്ടതിനേ കണ്ടപോലെയല്ലാതേ അലങ്കാരംചേർത്തുഗ്രഹിക്കാറില്ലാ. അലംകാരത്തിന്റെ പൊടിപോലും മൂകൻ വശമാക്കീട്ടുമില്ലാ. മറിച്ചു മററുള്ളവർ അവർക്കുവിഷയീഭവിക്കുന്ന സംഗതികളെക്കുറേ പൊടിപ്പും തൊങ്ങലും കൂട്ടിച്ചേർത്തല്ലാതെ ഗ്രഹിക്കാൻ പ്രാപ്തന്മാരല്ലാ. അതുപിന്നെ മററാരോടെങ്കിലും പറയുമ്പോൾ ആ പൊടിപ്പും തൊങ്ങലുകളും സന്ദർഭാനുസാരേണ കനംകവരങ്ങളുമാക്കി വലിച്ചുനീട്ടി പ്പടർത്താതെയുമിരിക്കയില്ലാ. ഈ വസ്തുതയേ ബുദ്ധിയുള്ളവർ മനസ്സിലാക്കീട്ടാണു മൂകന്റെ ആംഗ്യരൂപമായ മൊഴിയിൽ അവർ വിശുദ്ധസത്യത്തേ കാണുന്നതു്. ഇതു സത്യമാണെങ്കിൽ എന്റെ അമ്മയുടെ ഉപദേശവും സത്യമായിരിക്കുമെന്നുതന്നേ ഞാൻ ഊഹിക്കുന്നു. എന്തെന്നാൽ അമ്മ വൈദ്യം പഠിച്ചിട്ടില്ലാ. അവൾക്കു അക്ഷരജ്ഞാനം പോലുമില്ലെന്നു മുൻപു പറഞ്ഞുവല്ലോ. ആകയാൽ പുസ്തകത്തിൽകണ്ടതിനേയോ ആശാൻ പഠിപ്പിച്ചതിനേയോ സാധാരണവിദ്യാർത്ഥികളെപ്പോലെ അവർ അന്യഥാധരിച്ചിട്ടില്ലാ. പഞ്ചസാരക്കൊതിയനായ മകനേ കബളിപ്പിച്ചതാണെങ്കിൽ പഞ്ചസാരയുടേ ഈ വികൃതിത്തരത്തേപ്പററി ഇതേ വാക്കുതന്നെ പിന്നീടുമററു പലരുംപറഞ്ഞു ഞാൻ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഒന്നുകിൽപഞ്ചസാര തിന്നു രക്തം തുറുന്നതു അമ്മകാണുകയും അതിനാൽ അതു ഉഷ്ണമാണെന്നു അവർ ഊഹിക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കും. അല്ലെങ്കിൽ പഞ്ചസാരയുടേ ഈ ഗുണപാഠജ്ഞാനം അവൾക്കു പരമ്പരാഗതമായി സിദ്ധിച്ചിരിക്കും. രണ്ടായാലും അമ്മയുടേ ഈ ഉപദേശം കറപററാത്ത ശാസ്ത്രീയതത്വരത്നമായിരിക്കാനാണിടയുള്ളതു്. 'ചന്ദനാദ്യപി ദാഹാദൌ രൂഢരാഗമപൂർവ്വകം ശാസ്ത്രാദവഗതം സിദ്ധംജ്വരേ ലംഘനബൃംഹണം' എന്നാണല്ലോ ശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തം. അതനുസരിച്ചു പഞ്ചസാരയേപ്പററി ശാസ്ത്രീയമായ ഒരുചർച്ചചെയ്തു അതിനു രക്തപ്രവർത്തകത്വമുണ്ടോ? അതുഉഷ്ണകാരണമോ എന്നു അതിന്റെ ചിലപ്രവൃത്തികളെ നിരൂപണം ചെയ്തുനോക്കാം.

പഞ്ചസാര തിന്നാൽ രക്തംതുറുമെന്നു പറയുന്നതുപോലെ പഞ്ചസാരതിന്നാൽ മൂത്രമധികംപോകും. പഞ്ചസാര പശുക്കൾക്കുംമററും പാൽ അധികമുണ്ടാകുമെന്നും പറഞ്ഞുവരാറുണ്ടു്. ഇതൊക്കെ സത്യമാണെന്നു നാം കണ്ടുബോധിച്ചിട്ടുമുണ്ടു്. ഇതിനും പുറമേ വായിൽ ദുർഗന്ധമുണ്ടാകുന്നകാലത്തു പഞ്ചസാര തിന്നാൽ അതുണ്ടാകയും വായിൽ ദുർഗന്ധമുണ്ടാകുമ്പോൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ അതു

വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്നുള്ളതും നാം കണ്ടറിഞ്ഞിട്ടുതാണ്. എങ്ങനെയാണ് പഞ്ചസാര ഈ പ്രവൃത്തികളൊക്കെച്ചെയ്യുന്നതു്. പഞ്ചസാര വായിലിട്ടാൽ ഉടനേ വായിൽ ധാരാളം വെള്ളമൂറും. ഏതുസാധനവും വായിലിട്ടാൽ വെള്ളം ഊറാറുണ്ടെങ്കിലും പഞ്ചസാരക്കു ഒരു ആകർഷണശക്തിയുള്ളതുകൊണ്ടു അതു ലാലയെ അധികമായി സ്രവിപ്പിക്കും. ഇതുനിമിത്തം പഞ്ചസാര, തിന്നുകയാണെങ്കിലും ആമാശയത്തിൽ ചെല്ലുന്നതു് അതു വെള്ളമായിട്ടാണ്. വായിൽനിന്നു ലാലയെ എന്നപോലെ ആമാശയത്തിൽനിന്നു ശ്ലേഷ്മകഫരസത്തെ അല്ലെങ്കിൽ ആമാശയരസത്തേയും അതു ധാരാളം സ്രവിപ്പിക്കും. അങ്ങനെ വെള്ളമായിത്തീൎന്ന അതിൽ കിട്ടാംശം അധികം ഇല്ലാത്തതിനാൽ അതുടനേ രക്തത്തിൽ കലരുകയും ചെയ്യും. പഞ്ചസാരക്ഷീണത്തിനു ഉടനേ ഉപശമനമുണ്ടാകുന്നതു് അതിനാലാണ്. ഏതു ഔഷധവും ഇതുപോലെ ആമാശയത്തിൽ ചെന്നാൽ ഉടനേ രക്തത്തിൽ കലൎന്നുപോകുന്നതിനു സൗകര്യമായിവരത്തക്കവിധത്തിൽ സംസ്കരിച്ചുകൊടുത്താൽ അത്യത്ഭുതഫലപ്രദമായിത്തീരുമെന്നും ഡാക്ടർമാരുടെ കുത്തിവെപ്പിനോടു തുല്യവേഗമുള്ളതായിരിക്കും ആ ഔഷധപ്രയോഗമെന്നും മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. അങ്ങനെ പഞ്ചസാര രക്തത്തിലെത്തുമ്പോഴേക്കു അതിൽ പഞ്ചസാരയുടെ എന്നപോലെ ജലത്തിന്റെയും അംശം അധികമായിരിക്കും. പഞ്ചസാരയുടെ ആവശ്യമുള്ള ശരീരാവയവം രക്തത്തിൽ കലൎന്ന പഞ്ചസാരയെ സ്വീകരിച്ചു പോഷിക്കുകയോ അല്ലാത്തപക്ഷം അതിനോടു ചേൎന്നിരിക്കുന്ന ജലത്തിന്റെ സഹായത്താൽ അതു പുറത്തുപോകാൻ നിർബ്ബന്ധിതമാകയോ ചെയ്യും. ഏതായാലും രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയോ മറേറതിങ്കലുമോ അധികപ്പെട്ടു നില്ക്കുന്നതിനു നിവൃത്തിയുള്ളടത്തോളം ഒരിക്കലും അതു അനുവദിക്കുന്നതല്ല. ശരീരാവയവം സ്വീകരിച്ച പഞ്ചസാര അങ്ങനെയുള്ളവരിൽ ഭാഗ്യലക്ഷണമെന്നു പറയപ്പെടുന്ന കുടവയറിനേയും മററുമുണ്ടാക്കി പ്രമേഹരോഗത്തിന്റെ ബീജത്തെ ശേഖരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. രക്തത്തിലെ ഉപയോഗമില്ലാത്ത അംശങ്ങൾ പുറത്തുപോകുന്നതിനു മാർഗ്ഗം മൂത്രമാർഗ്ഗവും സ്വേദമാർഗ്ഗവുമാകയാൽ പുറത്തുപോകാനുള്ള പഞ്ചസാര മൂത്രസ്വേദങ്ങളൊന്നിച്ചും അതുകളെ വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുമായിരിക്കും വിനിർഗ്ഗമിക്കുന്നതു്. സ്ത്രീകൾക്കാണെങ്കിൽ മററുവിധത്തിലായിരിക്കും പഞ്ചസാരയുടെ ബഹിർഗ്ഗമനം. പ്രസവിച്ചിരിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്കു അവരുടെ രക്തം സ്തന്യമായിപരിണമിച്ചു സ്തനങ്ങളിൽക്കൂടി പുറത്തേക്കു സ്രവിക്കാറുണ്ടല്ലോ. അവർ പഞ്ചസാര ഉപയോഗിക്കുന്നതായാൽ സ്തന്യമായിപരിണമിച്ചു കുട്ടികളുടെ ആഹാരമായിട്ടു സ്തന

ങ്ങളിൽക്കൂടി പുറത്തേക്കു സ്രവിക്കാറുണ്ടല്ലോ. അവർ പഞ്ചസാര ഉപയോഗിക്കുന്നതായാൽ രക്തലീനമായ ആ സ്തന്യമിശ്രമായിട്ടുമായിരിക്കും പ്രവഹിക്കുന്നതു്. അതല്ല ഋതുമതിയാണു് പഞ്ചസാര ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ ആർത്തവത്തെ അധികമായി പ്രവർത്തിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു അതുവഴിയായിരിക്കും അതിന്റെ പുറപ്പാടു്. ഇനിയും സന്ധാനകാരിയായ പഞ്ചസാര വായിൽ മണ്ഡത്തെ (മുഖപാകം വ്രണം) ഉണ്ടാക്കുന്നതെങ്ങനേയെന്നു കാണണമല്ലോ. പഞ്ചസാരയ്ക്കു ഒരു ആകർഷണശക്തിയുണ്ടെന്നു മുൻപു പറഞ്ഞു. പഞ്ചസാരയുടെ ആ ആകർഷണംകൊണ്ടും ആകർഷണത്തിൽപെട്ടു് വായിൽനിന്നും ലാലപുറത്തേക്കു നിർഗ്ഗമിക്കുമ്പോഴും വായ്ക്കകത്തെ കലാമയിയായ പാടയ്ക്കു ഒരു പുറന്തള്ളൽ ഉണ്ടാകയും ആ തള്ളൽകൊണ്ടു അപ്പൊഴത്തെ ശരീരസ്ഥിതിഅനുസരിച്ചു അതിനു ഏറക്കുറെ കോട്ടംസംഭവിക്കയുംചെയ്യും. വദനകലയുടെ ആ കേടാണു് വായിൽ മണ്ഡമായിത്തീരുന്നതു എന്നു വായിൽ മണ്ഡക്കാരുടെ നാക്കും ചുണ്ടുമെല്ലാം തൊലിപൊളിഞ്ഞു ചുവന്നുകാണുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ നിർണ്ണയിക്കാം. ഇങ്ങനെ പഞ്ചസാര വായിൽനിന്നു ലാലയേയും ആമാശയത്തിൽനിന്നു ആമാശയരസത്തേയും വലിച്ചെടുക്കുന്നു എന്നു നാം കണ്ടു. ഇനി അതു കുടലിൽ ചെല്ലുകയാണെങ്കിൽ എന്തായിരിക്കും സംഭവിക്കുന്നതു്. കുടലിൽ ലാലഇല്ല. ക്ലേദകകഫവും ഇല്ലാ. അതിന്റെ അന്തർഭാഗം മുഴുവൻ അതിസൂക്ഷ്മങ്ങളായ ധമനീമുഖങ്ങളാൽ നിബിഡിതമാണു്. അതിനാൽ കുടലിൽവച്ചു പഞ്ചസാരയുടെ ആകർഷണത്തിനു വശംവദമാകാൻ അടുത്തു രക്തമാണുള്ളതു്. ആകയാൽ കുടലിൽചെല്ലുന്ന പഞ്ചസാര അവിടെയുള്ള ധമനിമുഖങ്ങളിൽനിന്നു രക്തത്തെ കുടലിലേക്കു വലിച്ചെടുക്കുകയും ആരക്തം ഗുദമാർഗ്ഗേണ പുറത്തുപോകയുംചെയ്യും അതാണു പഞ്ചസാരതിന്നാൽ രക്തം തൂറുംഎന്നു പറയുന്നതു്. ശരി! പഞ്ചസാരതിന്നാൽ രക്തം തൂറണമെങ്കിൽ അതു കുടലിൽ ചെല്ലുകതന്നേ വേണമല്ലോ. എങ്ങനേയാണു കുടലിൽചെല്ലുക. പഞ്ചസാരയിൽ കിട്ടാംശമധികമൊന്നുമില്ലാത്തതുകൊണ്ടു് അതു ആമാശയത്തിലെത്തിയാൽ ഉടൻതന്നേ രക്തത്തിൽ കലൎന്നുപോകുമെന്നു മുൻപു പറഞ്ഞു. പിന്നെ എങ്ങനെ അതു കുടലിലെത്തും. പഞ്ചസാരയിൽ ദഹിക്കാനൊന്നുമില്ലെന്നുള്ളതു നേരാണെങ്കിലും അധികമായാൽ മധുരമാകകൊണ്ടു അതു അഗ്നിയെ മന്ദിപ്പിക്കുന്നതാണു്. "കുരുതേത്യുപയോഗേന സ (മധുരഃ)മേദഃ ശ്ലേഷ്മജാൻഗദാൻ സ്ഥൌല്യാഗ്നിസാദസന്യാസമേഹഗണ്ഡാർബ്ബുദാദികാൻ" അഗ്നിമന്ദിച്ചുപോയാൽ അതിനുതക്കവണ്ണം ആമാശയത്തിലെപ്രവൃത്തികളൊക്കെനിന്നുപോകുന്നതാണു്. ആ

അവസ്ഥയിൽ ആമാശയത്തിലെത്തിയ പഞ്ചസാരയ്ക്കു പിന്നെ കുടലിൽ ചെല്ലാനല്ലാതെ ഗത്യന്തരമില്ല. അപ്പോൾ പഞ്ചസാരതിന്നാൽ രക്തം തുറണമെങ്കിൽ അതു അഗ്നിയെ മന്ദിപ്പിച്ചു ആമാശത്തെ തകരാറാക്കിക്കൊണ്ടു കടലിലെത്തത്തക്കവണ്ണം അധികം തിന്നണം. അല്ലാതെ കുറച്ചു പഞ്ചസാരതിന്നു എന്നുവച്ചു മറ്റുഹേതുക്കളില്ലാതിരിക്കുമ്പോൾ അതുനിമിത്തം രക്തംതുറുന്നതല്ല. ഞാനന്നു ഒരുപിടി പഞ്ചസാരവാരി തിന്നാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ അമ്മ തടുത്തതും ഒന്നല്ലാത രണ്ടുനുള്ളു പഞ്ചസാര എനിക്കുതന്നതും ആ പരമാർത്ഥം മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നതുകൊണ്ടായിരിക്കണം. പഞ്ചസാര രക്തപ്രവർത്തകമാകുന്നതു ഈ വിധത്തിലാകകൊണ്ടു അതു ഉഷ്ണമാകണമെന്നില്ല. സാധാരണ രക്തപ്രവർത്തകങ്ങളായ സാധനങ്ങളൊക്കെ ഉഷ്ണമായിരിക്കകൊണ്ട് (കടുകോഷ്ണതീക്ഷ്ണൈഃസ്രുതേ പുനഃ കേവല ഏവരക്തേ ഇത്യാദി) അത്യുപയോഗത്താൽ രക്തപ്രവർത്തകമായിക്കണ്ടു പഞ്ചസാരയും ഉഷ്ണമായിരിക്കണമെന്നൂഹിച്ചു എന്നേഉള്ളൂ. ആകയാൽ പഞ്ചസാരയുടെ അത്യുപയോഗംകൊണ്ടു രക്തംതുറുമെന്നുള്ളതു പരമാർത്ഥമാണെങ്കിലും പഞ്ചസാര ഉഷ്ണമല്ല. അല്ലെങ്കിൽ ഉഷ്ണദ്രവ്യങ്ങളധികവും രക്തപ്രവർത്തകങ്ങളായിക്കാണുകകൊണ്ടു രക്തപ്രവർത്തകത്വത്തിന്റെ ഏകകാരണം ഉഷ്ണമാണെന്നും ഉഷ്ണമായതെല്ലാം രക്തപ്രവർത്തകങ്ങളായിരിക്കുമെന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നതെന്നുമനസ്സിലാക്കാനാണ് ഉഷ്ണമല്ലെന്നു എല്ലാവർക്കും നല്ലവണ്ണം അറിവുള്ള പഞ്ചസാരയെ അതിന്റെ രക്തപ്രവർത്തകത്വത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കിക്കൊണ്ടു ഉഷ്ണമാണെന്നു കാണിച്ചുതന്നതു്. ഇങ്ങനെയുള്ള പതനത്തിൽ ചിന്തകന്മാരുടെ ആലോചനാശക്തിക്കു പ്രസരണമുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ നിർവ്വാഹമില്ല. ആ ശക്തിപ്രസരണം തത്വദർശനത്തിന്നു ഓരോരുത്തരേയും ശക്തന്മാരാക്കിത്തീർക്കണമെന്നു ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടു അതിലേക്കായി "നിനക്കുവേണ്ടി നീതന്നെ കണ്ടുപിടിച്ചുകൊൾക, സത്യം നിന്നിലുണ്ടു്" എന്നുള്ള തത്വോപദേശം പുരാതനകാലംമുതലേ ഇൻഡ്യയിൽ നടപ്പായിരിക്കുന്നു. ആ ഉപദേശത്തെ അനുഭവപ്പെടുത്തുന്നതിന്നുള്ള മാർഗ്ഗപ്രദർശനവും പൂർവ്വന്മാർ ചെയ്തുതന്നിട്ടുണ്ടു്. 'കിഞ്ചിദ്രസേന കുരുതേ കർമ്മ പാകേനയാ പരം ഗുണാന്തരേണാവിശ്ലേഷണപ്രഭാവേണൈവ കിഞ്ചന' "ഏകകാര്യമഥവാബഹുതഥമാമേകഹേതു ബഹുകാര്യകാരിയാം.

"ചര്യ"

1

പാട്ടത്തിൽ കെ. നാരായണൻ വൈദ്യൻ.

സുഖസാധനങ്ങളെ പ്രതിപാദിപ്പാൻ പുറപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന "സുഖാശംസിക" 'ചര്യ' എന്ന വിഷയം ഒട്ടും അപ്രധാനമല്ലാത്തതാകുന്നു. സദാചാരം അല്ലെങ്കിൽ 'ചര്യ' ഒരു ശരീരത്തിനു എത്രമാത്രം ദൃഢതയും സ്വാസ്ഥതയുമുണ്ടാക്കിത്തീർക്കുമോ അത്രമാത്രം ദൃഢതയും സ്വാസ്ഥതയും സമുദായത്തിനും ദേശത്തിനു മുണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നതാകുന്നു. ധർമ്മാർത്ഥകാമമോക്ഷങ്ങളെ സാധിക്കേണ്ടതിനു പ്രധാനോപകരണം ആയുസ്സാണെന്നും, അതിന്റെ സംരക്ഷണത്തിൽ ആയുർവ്വേദോപദേശങ്ങളിൽ സദാശ്രദ്ധയുണ്ടായിരിക്കണമെന്നുമാണ് ആയുർവ്വേദാചാര്യന്മാരുടെ അഭിപ്രായം. ആയുസ്സിനെ രക്ഷിക്കുക എന്നാൽ ആയുസ്സിന്നാശ്രയമായ ശരീരത്തെ രക്ഷിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളെ അന്വേഷിക്കുകയാകുന്നു. ആയുർവ്വേദത്തിന്റേയും ആയുർവ്വേദോപദേഷ്ടാക്കളുടേയും പ്രസ്ഥാനമെല്ലാം ഈ ആയുസ്ഥിതിക്കു ഹേതുവായ ശരീരരക്ഷയെ നിലനിറുത്തുവാനായിട്ടാകുന്നു. ആയുസ്സ്, പരമാവധിയായ സ്ഥാനത്തു ചെന്നുചേരണമെങ്കിൽ അതിന്റെ വാഹനമായ ശരീരം യാതൊരു മഹാമാരിയിലും പെട്ടുതകർന്നു പോകാതെയിരിക്കണം. ശരീരത്തെത്തുഴഞ്ഞുകൊണ്ടുപോകുന്നതിന്നായി ചിലതണ്ടുപിടിത്തക്കാരുണ്ട്. അവരുടെ കൈക്കുകരുത്തും ചുറുക്കും ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കണം. അവർ മററാരുമല്ല ദോഷങ്ങളുംധാതുക്കളും മലങ്ങളുമാകുന്നു. അവയുടെ സമസ്ഥിതിയിൽ കിട്ടുന്ന വിജയം അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യമത്രേ ശരീരത്തെ നിലനിറുത്തുന്നതു്. അവയ്ക്കു എന്തെങ്കിലും തകരാറു സംഭവിച്ചാൽ പിന്നെഎല്ലാംകഴിഞ്ഞു. വാതാദിദോഷങ്ങൾക്കുഏറ്റക്കുറച്ചിൽ വരാതെ അവയെശരിയായ പ്രവർത്തകസ്ഥാനത്തിൽ വച്ചു പരിപാലിച്ചെങ്കിൽമാത്രമേ ആരോഗ്യമെന്ന സാമ്രാജ്യം ഭംഗിയായിശോഭിക്കയുള്ളു. ഈ സാമ്രാജ്യരക്ഷയ്ക്കു അനുലോമപ്രതിലോമങ്ങളായ മനോവാക്കായവൃത്തികളെ മനസ്സിലാക്കിവേണ്ടാത്തവയെ പരിത്യജിക്കയും വേണ്ടുന്നവയെ അന്വേഷിക്കയും ചെയ്യുക എന്നുള്ള തത്വം വെളിപ്പെടുത്തുകയാകുന്നു 'ചര്യ'യുടെ അർത്ഥമല്ലെങ്കിൽ ഉദ്ദേശം. ഈ ഉദ്ദേശത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിത്തന്നെയാണ് "ആചാരഃപരമോധർമ്മഃ ശ്രുത്യുക്തസ്സ്മാർത്തഏവച" എന്നു സ്മൃതികാരനും അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. സകലശാസ്ത്രങ്ങളും മതങ്ങളും ലോകങ്ങളുമെല്ലാം പ്രവഹിക്കുന്നതുംപതനയോഗ്യമായ ഒരുസ്ഥലത്തേക്കാകുന്നു.

അതുതന്നെയായിരിക്കണം ശാന്തമായ പരമാനന്ദാസ്പദം എന്നു തീൎച്ചപ്പെടുത്താം. ആ പരമസ്ഥാനത്തു ചെന്നെത്തുവാനുള്ള ഒരുസോപാനം ഏവൎക്കും സദാചാരമല്ലെങ്കിൽ 'ചൎയ്യ'യല്ലാതെ വേറൊന്നുമില്ല. ഇതു കൊണ്ടാകുന്നു മതങ്ങളും ശാസ്ത്രങ്ങളുമെല്ലാം അവയുടെ മുഖ്യധൎമ്മമായി ചൎയ്യയെ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഈ അഭിപ്രായമുണ്ടായിട്ടുതന്നെയാണു വാഗ്ഭടാചാൎയ്യർ "യംപ്രാപ്നോതിസമാചരൻ ആയുരാരോഗ്യമൈശ്വൎയ്യംയശോലോകാംശ്ചശാശ്വതാൻ" എന്നു ചൎയ്യയിൽ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ളതു്. മതങ്ങൾ, ശ്രുതികൾ, സ്മൃതികൾ, ഉപനിഷത്തുക്കൾ ഇവയെല്ലാം ആചാരമാൎഗ്ഗത്തിലൂടെയാണു് പ്രസ്ഥാനം ചെയ്തിട്ടുള്ളതെങ്കിലും ആയുഷ്യമായ ആരോഗ്യമടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആയുൎവ്വേദാചാരപ്രസ്ഥാനത്തിങ്കലാകുന്നു മറ്റെല്ലാററിനേക്കാളും പ്രാധാന്യം കല്പിക്കേണ്ടതു്. ജാതിമതഭേദംകൂടാതെ ശരീരമുള്ളവൎക്കെല്ലാം ഒരുപോലെ ആദരണീയമായിട്ടുള്ള ചൎയ്യയാണു് ആൎഷവൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പ്രതിപാദിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു. അപവൎഗ്ഗത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനക്കല്ലായ ശരീരത്തിന്റെ ഉറപ്പിന്നു പ്രയോജനപ്പെടുന്ന വെൺകല്ലിക്കൂട്ടായ ആരോഗ്യത്തെ കൂട്ടിയൊതുക്കുന്ന അമ്മാതിരി ചൎയ്യകളിൽ ശരീരികളായ യാവരുടേയും ശ്രദ്ധാസവിശേഷം പതിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതു ആവശ്യമാണെന്നു പ്രത്യേകം പറയണമെന്നില്ലല്ലോ.

വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളിലെ ചൎയ്യകൊണ്ടുള്ള ഫലം രോഗങ്ങൾ വന്നുചേൎന്നതിൽ പിന്നെ തടയുന്നതല്ല വന്നുചേരാതെ തടയുന്നതാകുന്നു. ആയുൎവ്വേദത്തിന്റെ സൎവ്വസാരസംഗ്രഹം എന്നു ആധുനികന്മാരാൽ സമ്മതിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന പ്രൌഢഗ്രന്ഥമായ അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിൽ ആയുഷ്കാമീയം കഴിഞ്ഞിട്ടു ഉടനടി ചൎയ്യയെക്കുറിച്ചു പ്രതിപാദിപ്പാൻ തുടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിന്നും കാരണമിതുതന്നെയാകുന്നു. "പ്രക്ഷാളനാദ്ധി പങ്കസ്യ ദൂരാദസ്പൎശനംവരം" എന്ന ന്യായമനുസരിച്ചു വേണ്ടതും വേണ്ടാത്തതും എല്ലാം കാട്ടിക്കൂട്ടി ഉള്ളതുമില്ലാത്തതുമായ പല ഇലുമാലുകളും വരുത്തിവച്ചു ഒടുവിൽ ആരോഗ്യസമ്പാദനത്തിന്നായി വൈദ്യനേയും വൈദ്യശാസ്ത്രചൎയ്യകളേയും അന്വേഷിച്ചും അനുഷ്ഠിച്ചും ബുദ്ധിമുട്ടി നിരാശന്മാരായി മടങ്ങുന്നതിനെക്കാളും കാലേകൂട്ടി വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള ചൎയ്യകളെ യാവച്ഛക്യം അറിഞ്ഞു അനുഷ്ഠിച്ചു ത്രികരണശുദ്ധി വരുത്തി ആരോഗ്യം അനുഭവിച്ചുകൊള്ളുന്നതു ഉത്തമവും ധൎമ്മ്യവും യശസ്യവും ആയുഷ്യവുമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

ചൎയ്യയ്ക്കു പ്രത്യേകം കാലനിൎണ്ണയം വേണമെന്നില്ല. അതു ആചരിപ്പാൻ കഴിയുമ്പോഴൊക്കെ ആകാവുന്നതാണു്. എന്നാൽ

ചര്യ അനുഷ്ഠിച്ചുതുടങ്ങിയതു ലോകാരംഭംമുതൽതന്നെയാകുന്നു. നിർഗ്ഗുണനായിരിക്കുന്നഈശ്വരങ്കൽനിന്നും എപ്പോൾലോകസൃഷ്ടിയുണ്ടായോ അപ്പോൾമുതൽതന്നെയാണു ചര്യയും ആവിർഭവിച്ചിട്ടുള്ളതു്. സൃഷ്ടി ആരംഭിച്ച ഈശ്വരന്റെ ജാഗ്രത്സമയമാണു് ചരാചരങ്ങളെല്ലാം ലോകജീവിതത്തിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ സമയത്തിന്റെ പ്രാരംഭഘട്ടമായി പരിഗണിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഈ പ്രക്രമം അനുസരിച്ചു ആ സമയത്തെതന്നെ പ്രകൃതി, പ്രബോധനം അല്ലെങ്കിൽ ജാഗരണസമയമായി സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രസ്തുത സമയത്തിന്നു ഉദയമെന്നു വ്യവഹാരമുണ്ടാകുവാൻ ഹേതുവുമിതാകുന്നു. ലോകവ്യാപാരത്തിന്റെ ഉദയവും, ദിനോദയവുമെല്ലാം ഈ സമയത്തിലാണു്. ബ്രഹ്മാവ് (ഈശ്വരൻ) സൃഷ്ടിവ്യാപാരത്തിനായി ഉണർന്ന സമയം അതായതു പ്രബോധനസമയം എന്ന അൎത്ഥത്തിൽ തന്നെയായിരിക്കണം മേൽപറഞ്ഞ ഉദയത്തിന്റെ പൂൎവ്വഘട്ടത്തിന്നു ബ്രാഹ്മമെന്നു പറഞ്ഞുവരുന്നതു്. ഈശ്വരൻ സ്വീകരിച്ചതും തന്റെ വ്യവഹാരദശയുടെ പൂർവ്വഭാഗവുമായ പ്രബോധനത്തെ കാരണാനുവിധായിത്വം ഹേതുവായിട്ടു പ്രകൃതിമുഴുവൻ അംഗീകരിച്ചു കാണുന്നതുകൊണ്ടു ആ അൎത്ഥത്തെ ദ്യോതിപ്പിക്കുന്ന സമയമായ ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തം മുതലാണു "ചര്യ" ആരംഭിക്കേണ്ടതെന്നു ഊഹിക്കുവാൻശാസ്ത്രവും യുക്തിയും അനുഭവവും എല്ലാം മേൽപ്രകാരം വേണ്ട തെളിവു തരുന്നുണ്ടു്. ഇനി ചര്യയിലേക്കു കടക്കാം.

"ഉറക്കമെഴുന്നേൽക്കൽ."

ഇതാണു് ഒന്നാമത്തെ 'ചര്യ.' ശരീരത്തിന്നു യാതൊരു കേടുപാടുമില്ലാത്തവൻ (സ്വസ്ഥൻ) ആയുസ്സിന്റെ രക്ഷയ്ക്കായി ബ്രാഹ്മമായിരിക്കുന്ന മുഹൂൎത്തത്തിങ്കൽ ഉറക്കമെഴുന്നേൽക്കണം" എന്നാണു വൈദ്യശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തം. ബ്രാഹ്മമായ മുഹൂൎത്തമെന്നാൽ ഏഴര, അഞ്ചു്, മൂന്നേമുക്കാൽ, രണ്ടു നാഴിക വെളുപ്പാനുള്ളപ്പോൾ എന്നു പല അഭിപ്രായങ്ങൾ പറഞ്ഞുവരുന്നുണ്ടു്. ബ്രാഹ്മം എന്നാൽ പ്രബോധനം (ജ്ഞാനം) എന്നും വേദം എന്നും ബ്രഹ്മവ്യാപാരം എന്നും അൎത്ഥപ്പെടുത്താം. അവയേ സംബന്ധിച്ചതാകകൊണ്ടു് ബ്രഹ്മമെന്നു വന്നു. മുഹൂർത്ത സമയമെന്നും രണ്ടുനാഴികയെന്നുംഅൎത്ഥമുണ്ടു്. മുഹൂൎത്തംസമയവാചിയാകുമ്പോൾ ബ്രാഹ്മമുഹൂൎത്തം ബ്രാഹ്മസമയമെന്നും അതു രാത്രിയുടെ ഒടുവിലത്തെ യാമമാണെന്നും പറയാവുന്നതാണു്. വേദപാരായണം മുതലായവയ്ക്കായി ശ്രുതിനിയമിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ബ്രഹ്മസമയം ഏഴരനാഴികവെളുപ്പാനുള്ളപ്പോൾ എന്നുപറയുന്നതിലുമബദ്ധമില്ല സംഗതി

വശാൽ ഉണരേണ്ട ആവശ്യമുള്ളവർ ഈ ഘട്ടത്തിൽ എപ്പോൾ ഉണരുന്നതിനും നിഷേധമില്ല. കാലഗതിയനുസരിച്ച ഇക്കാലത്തെ ആളുകൾക്ക അത്രനേരത്തെ എഴുന്നേല്ക്കുവാൻ വല്ല വൈമനസ്യവുമുണ്ടാകുമെങ്കിൽ ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിനു രണ്ടുനാഴികവെളുപ്പാനുള്ളപ്പോൾ എന്നു സമുചിതമായ അർത്ഥംകല്പിച്ചുകൊണ്ടാൽ മതിയാകുന്നതാണ്. സ്മൃത്യാദികളിൽ ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തോത്ഥാനം വേദപാരായണാദികൾക്കായി ദൈർഘ്യത്തെ അപേക്ഷിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആരോഗ്യരക്ഷയെപുരസ്കരിച്ചു രണ്ടുനാഴികവെളുക്കാനുള്ളപ്പോൾ ഉറക്കമെഴുന്നേല്ക്കുന്നതുതന്നെയാകുന്നു ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതു് എന്നാണ് എന്റെയുമഭിപ്രായം. എന്നാൽ ഈ സമയം ഉറക്കമെഴുന്നേല്ക്കുന്നതിനു പററിയതാണെന്നു തെളിയിക്കുവാൻ വേണ്ടയുക്തികൾ ഉണ്ടു്. ഗാഢനിദ്രയിൽലയിച്ചിരിക്കുന്ന ശരീരികളുടെ ആത്മാവ് നിർവ്വികാരമായും ശാന്തമായും പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയമാണെതു്" ആ സമയത്തുള്ളുണർച്ചയിൽ ആത്മാവിന്റെ യഥാർത്ഥമായ സാക്ഷാൽ കാരത്തിനു യാതൊരുപ്രതിബന്ധവുമുണ്ടാകുന്നതല്ല. ആ ആത്മാവിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം കൊണ്ടുഹൃദയം വളരെ പ്രകാശിച്ചു കാണുകയും ജ്ഞാനമോ? ലോകരഹസ്യമോ, ഭാവിയിലെ ജീവിതഭാവനകളോ? എല്ലാം ആ വിശുദ്ധഹൃദയത്തിൽ അല്പമായ അഭ്യാസംകൊണ്ടു പ്രതിഫലിക്കയും ആ സമയത്തു ചെയ്യുന്നഈശ്വരപ്രാർത്ഥന യഥാർത്ഥമായി ഫലിച്ചു അഭേദ്യമായദൈവസാന്നിദ്ധ്യം അനുഭവിപ്പാൻ ഭാഗ്യമുണ്ടാകയും ചെയ്യുന്നു. ഹൃദയോല്ലാസംഎത്രത്തോളം ലഭിപ്പാനിടവരുമോ അത്രത്തോളം ശരീരസുഖവും ലഭിപ്പാനിടവരുന്നതാണ്. വിശിഷ്യശാന്തമായിരിക്കുന്ന ശരീരത്തിൽ സൂക്ഷ്മകളായഎല്ലാഅവസ്ഥകളും പ്രസ്പഷ്ടമായിപ്രകാശിക്കയും നിർമ്മലമായഹൃദയചിന്തനയിൽ അവഎളുപ്പം ഗ്രഹിപ്പാൻ തരംകിട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നുമാത്രമല്ല പ്രകൃത്യാ ചരാചരങ്ങൾക്കെല്ലാം അപ്പോൾ ഒരു പ്രബോധനം (വികസനം) ഉണ്ടാകുന്നതായി പ്രത്യക്ഷത്തിൽകാണുന്ന സ്ഥിതിക്കു ശരീരത്തിലുള്ള സിരകൾക്കും ആശയങ്ങൾക്കും ഒരു പ്രബോധനം അല്ലെങ്കിൽ വികസനം ഉണ്ടാകാവുന്നതും അവയുടെ വിസർജ്ജനാർജ്ജനങ്ങൾക്ക അപ്പോഴുള്ള നിദ്രോത്ഥാനം സൌകര്യത്തെ കൊടുക്കുന്നതും തന്നിമിത്തം ആരോഗ്യംവർദ്ധിക്കുന്നതുമാകുന്നു. ഇങ്ങിനെയുള്ള പലപല യുക്തികളെചിന്തിച്ചു പ്രകൃതിയെഅടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയാണ് തത്വവേദികളായ മഹിതാചാര്യന്മാർ ബ്രാഹ്മമായിരിക്കുന്ന മുഹൂർത്തത്തിങ്കൽ ഉത്ഥാനം ചെയ്യണമെന്നു നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതു് അതുകൊണ്ടു ശരീരരക്ഷയെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നഎല്ലാ സ്വാസ്ഥന്മാരും രണ്ടുനാഴികവെളുപ്പാനുള്ളപ്പോൾതന്നെ എഴുന്നേൽ

ക്കേണ്ടതാണ്. "സമദോഷസ്സമാഗ്നിശ്ചസമധാതു മലക്രിയഃ പ്രസന്നാത്മേന്ദ്രിയമനാസ്വസ്ഥ ഇത്യഭിധീയതെ"ശരീരത്തിൽ വല്ലപ്രകാരവും പരുക്കേററിട്ടുള്ളവരെ സംബന്ധിച്ചേടത്തോളം ഈ വിധിയെ ഏറക്കുറെ ഭേദഗതിചെയ്യാവുന്നതാകുന്നു. മേൽപ്രകാരം ഉറക്കമെണീററതിനു ശേഷംവേണ്ടതു ഈശ്വരദ്ധ്യാനമാകുന്നു.

ഈശ്വരദ്ധ്യാനം.

പ്രബോധനത്തിൽ പ്രകാശിച്ചിരുന്ന സകലാന്തര്യാമിയായ ഈശ്വരന്റെ സാക്ഷാല്ക്കാരം നമ്മിൽനിന്നു മാറാതെ പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനും, ഭൌതികമായും ആത്മികമായും ഉള്ള സകല ഭാവിശ്രേയസ്സുകളെയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും മലിനങ്ങളായയാതൊരു പാപാവരണങ്ങളും സ്പർശിപ്പാതിരിക്കുവാനുമായി ഏതാനുംസമയം അതായതു കാൽമണിക്കൂർ നേരമെങ്കിലും ഈശ്വരദ്ധ്യാനംചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. മനോലയത്തെയുണ്ടാക്കുന്ന പ്രാത്ഥനാരൂപങ്ങളായ ഗാനങ്ങളോ ഗദ്യപദ്യാത്മകങ്ങളായ സ്തോത്രങ്ങളോ ചൊല്ലിസ്തുതിച്ചും ഈശ്വരദ്ധ്യാനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഏതായാലുംഈശ്വരദ്ധ്യാനത്തിൽത്തന്നെ നിശ്ചയമായിട്ടും കുറേസ്സമയംകഴിച്ചുകൂട്ടേണ്ടതാണ്. താഴെ എഴുതുന്ന അഷ്ടകത്തിൽ ഇഷ്ടമുള്ളവർ അതയതു ചൊല്ലിസ്തുതിച്ചും ധ്യാനത്തിൽസ്ഥിതിചെയ്യാവുന്നതാകുന്നു. ഉറക്കമെഴുനേററതിൻെറശേഷം മധുസൂദനനെ സ്മരിക്കണമെന്നു ആയുർവേദവും പറയുന്നുണ്ട്.

അഷ്ടകം.

(ഈശ്വരപ്രാത്ഥന)

നൊടികൊണ്ടുലകത്തിനു
വടിയുംചൊടിയുംപരം
മുടിവും നൽകിടുംനിന്റെ
യടിയേഗതിദൈവമെ, ൧

അകതാർവികസിപ്പിച്ചു
പുകഴുംനി"ന്മഹ"സ്സിതാ
സകലംതിങ്ങിഞാൻകാൺമൂ
തികവേകുകദൈവമെ ൨

എല്ലാംനീ—കാണുമീലോക—
രെല്ലാമോക്കിൽസഹോദരർ
എല്ലാരേയ്യോഴുമിതാത്മാവി–
ലുല്ലസിപ്പിക്കദൈവമേ ൩

ഇരുട്ടിന്നുവെളിച്ചത്തേ-
കരുട്ടുംനിന്റെറവണ്ടിയിൽ
ഇരുത്തിയെന്റെയാത്രയ്ക്കു
വരുത്തു നന്മ ദൈവമേ ൪

ഉടൽ,വാക്കു,ള്ളമിവയിൽ
സ്ഫുടസൌഭാഗ്യമേകിയും
തടവില്ലാതെധമ്മത്തിൽ
നടകൊള്ളിക്കദൈവമേ ൫

ആഴ്മമേവേറിട്ടുംകമ്മ-
മേറുംകവാൻ നീ തുണയ്ക്കണം
തീക്ഷ്ണപ്പണിയേറെറന്നിൽ
ചേക്കണംധൃതിദൈവമേ ൬

സവ്വജ്ഞനായാഗമാത്ഥ
സവ്വസ്വത്തായിടുന്നനീ
സവ്ദാകാത്തുകൊള്ളേണം
സവ്വലോകാധിപദൈവമേ ൭

തൃപ്പദത്താരിലെല്ലാവ്വ
മപ്പിച്ചിട്ടാചരിച്ചിടും
ഇപ്രണാമംഗ്രഹിച്ചമ്പൊ-
ടപ്പദംനൽകദൈവമേ, ൮

വസൂരി.

വ

എം. ആർ. ഗോവിന്ദപ്പിള്ള. എൽ. എം. എസ്സ്.
(ഹോമിയോപ്പതി.)

ചില കാലങ്ങളിൽ ഓരോതരം പകർച്ചവ്യാധികൾ ഉണ്ടാകുന്നതും, തന്നിമിത്തം കുറഞ്ഞകാലംകൊണ്ടു അനേകംപേർ മരിക്കുന്നതും ഈ രാജ്യത്തു സാധാരണയാണല്ലൊ. വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു പ്രചാരമുണ്ടാകുന്നതിനു മുമ്പു ഈ തരം രോഗങ്ങൾ ദേവിയുടെയും മററും കോപത്തിന്റെ ഫലമാണെന്നു എല്ലാവരും വിചാരിച്ചു വന്നിരുന്നു. ആ വിചാരം അത്ര ശരിയല്ലെങ്കിലും ആ വിചാരത്തോടുകൂടി ക്ഷേത്രങ്ങളും വീടുകളും ശുചിയാക്കിയിടുകയും ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ചിറപ്പുകളും മററും കഴിക്കയും സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളും കർപ്പൂരവും കത്തിക്കയും ചെയ്തുവരുന്നതിൽ അത്ഥമൊന്നും ഇല്ലാതെയല്ലാ. എന്നാൽ അതോടുകൂടി ആടു കോഴി മുതലായവ അറുത്തു കുരുതികൊടുക്കുന്നതിനെപ്പററി എത്രതന്നെ ആക്ഷേപിച്ചാലും മതിയാകുന്നതുമല്ല.

പകർച്ചവ്യാധികളെ ഉണ്ടാക്കുന്നതു് ഒരുതരം അണുകൃമികളാകുന്നു. ഇവ സാധാരണദൃഷ്ടിക്കു ഗോചരമല്ല. ഓരോതരം രോഗത്തിനെയും ഉണ്ടാക്കുന്നതു ഓരോ തരം അണുകൃമികളാകുന്നു. ഇവയ്ക്കു വാസയോഗ്യമായ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ദിവസമൊന്നിനു അനേകം ലക്ഷമായി വദ്ധിക്കാൻ ശക്തിയുണ്ടു്. അതുകൊണ്ടു ഈതരം പകർച്ചവ്യാധിയുടെ ബാധയിൽനിന്നു കുട്ടികളെ രക്ഷിക്കേണ്ടതു എത്രയും ആവശ്യമാകുന്നു. ഈ രോഗത്താൽ കഷ്ടപ്പെടുന്നവരുടെ ശരീരത്തിൽനിന്നു വിയപ്പായും, ശ്വാസമായും, മലമൂത്രമായും പോരുന്നവയിലാണു് ഈ അണുകൃമികൾ ഉള്ളതു്. ഇവ കാററു, വെള്ളം, വസ്ത്രം, ആഹാരസാധനം മുതലായതുവഴി മനുഷ്യശരീരത്തിൽ കടക്കുന്നു. ഈതരം രോഗത്തെ പരത്തുന്നതിൽ പ്രധാനഭാഗംവഹിക്കുന്നതു ഈച്ചകളാകുന്നു.

പകച്ച്വ്യാധികളുള്ള കാലങ്ങളിൽ വീടും പരിതസ്ഥിതികളും എത്രയും ശുചിയായിരിക്കാൻ സ്ത്രീകൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണു്. വീടും മുററവും കാലത്തും വൈകുന്നേരത്തും തൂത്തുതളിക്കയും ചുവരുകളിൽ വെള്ളയടിക്കയും ചെയ്യണം. അനാവശ്യവും വൃത്തികെട്ടതും

ആയ പദാത്ഥങ്ങളെ എല്ലാം ചുട്ടു നശിപ്പിക്കണം. ചാലുകളും കുളിപ്പുരകളും നനവുള്ള സ്ഥലങ്ങളും പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണ്ടവയാണ്. രോഗമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽനിന്നു ഒരുത്തരേയും വീട്ടിനുള്ളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കരുതു്. ഇതുകൂടാതെ അന്യസ്ഥലത്തുനിന്നും പാലുവാങ്ങിക്കുന്നതായിരുന്നാൽ അതിനേയും അന്യസ്ഥലത്തുനിന്നും വെള്ളം കോരുന്നതിനാൽ അതിനേയും സൂക്ഷിക്കണം. ഇവയെ നല്ലപോലെ തിളപ്പിച്ചു മാത്രമേ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൂടു. വീട്ടുപാത്രങ്ങളെല്ലാം ചാമ്പൽകൊണ്ടു നല്ലപോലെതേച്ചു വെയിലത്തുവെച്ചു ഉണക്കണം.

ഇത്രയുംകൊണ്ടു വീട്ടിൽതന്നെ ആക്കെങ്കിലും ഈ രോഗമുണ്ടായാൽ ഈ രോഗിയെ പ്രത്യേകം ഒരുമുറിയിലാക്കി അതിനെ ശുശ്രൂഷിക്കാൻ പ്രത്യേകം ഒരാളേയും അതിനുപയോഗിക്കേണ്ട പ്രത്യേക പാത്രങ്ങളേയും കൊടുക്കണം. രോഗിയെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവരെ അതിനുപുറത്തു സഞ്ചരിക്കാൻ അനുവദിക്കരുതെന്നു മാത്രമല്ല രോഗി ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ മററുള്ളവരുടെ ഉപയോഗത്തിനു തൊടുകപോലും ചെയ്യരുതു്. രോഗിയുടെമുറി കാററുംവെളിച്ചവും കടക്കുന്നതായിരിക്കണം. അതിനകത്തു അനാവശ്യമായ മററു യാതൊരു സാമഗ്രികളും ഉണ്ടായിരിക്കരുതു്. ആ മുറിയിൽനിന്നും വരുന്നകാററു ദോഷത്തെച്ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതിനായി കാർബ്ബോളിക്‌ലോഷനിൽ മുക്കിയ ഒരുതുണി അതിലെ വാതലിൽ കെട്ടണം. രോഗിയുടെ മലമൂത്രാദിവിസജ്ജനങ്ങളെ അപ്പോഴപ്പോൾ മാററുകയും മുറി എത്രയും ശുചിയായി വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയും ചെയ്യണം. ഒരുവീട്ടിൽ ആക്കെങ്കിലും പകരുന്നവ്യാധികൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവിടത്തെ കുട്ടികളെ പള്ളിക്കൂടത്തിൽ അയക്കരുതു്. അങ്ങനെചെയ്യുന്നതായാൽ അനേകം കുടുംബങ്ങളിൽ ആ രോഗം പകരുന്നതിനിടയാകും.

പഞ്ചകമ്മങ്ങൾ.

---

(൧)

(പരവൂർ ബി. നീലകണ്ഠൻവൈദ്യൻ)

താഴെപ്പറയുന്ന രോഗങ്ങളിൽ പ്രായേണ വമനം പ്രശസ്തമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. അലസകത്തിനു് ഉടൻ ചെയ്യേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട ചികിത്സ വമനമാണു്. അജീണ്ണം, വിഷൂചിക, അതിസാരം അ-

ഗ്നിമാന്ദ്യം മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ പലപ്പോഴും വമനം ഒഴിച്ചുവ യ്ക്കാൻ പാടില്ലാതെവരും. നവജ്വരത്തിൽ ഉടനെ വമിപ്പിക്കുന്ന തു് വളരെ ആശ്വാസകരമാകുന്നു. കുഷ്ഠം, കാസം, ശ്വാസം, ഗളഗ ണ്ഡം, ശ്ലീപദം, ക്ഷയം, മേഹം മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ വമനം ഏ റ്റവും ആവശ്യമാണു്. എന്തെങ്കിലും വിഷദ്രവ്യങ്ങളൊ വിരുദ്ധാ ഹാരങ്ങളോ ഭക്ഷിച്ചുപോയാൽ ഉടൻതന്നെ വമിപ്പിക്കാതിരിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ല. അധോഗമായിരിക്കുന്ന രക്തപിത്തത്തിനു് വമ നംകൊണ്ടു പലപ്പോഴും വളരെ ശമനംകാണാറുണ്ടു്. വിഷമുള്ള വല്ല ജന്തുക്കളും കടിച്ചാൽ ഉടൻതന്നെ വമിപ്പിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഉ ന്മാദം, അപസ്മാരം, ശോഫം, പാണ്ഡു, വിസർപ്പം, പീനസം, അ പചി, അർബുദം, വൃദ്ധി മുതലായ രോഗങ്ങളിലും ഇതു് യഥായോ ഗ്യം പ്രയോഗിക്കപ്പെടണം. പ്രസേകം, ഹൃല്ലാസം, അരോചകം, സ്തന്യദോഷം ഈ രോഗങ്ങളിൽ ഇതു് ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമാണു്. പ ലവിധമുള്ള മുഖരോഗങ്ങളിലും മേദോരോഗത്തിലും പ്രായേണ ഇതു് അത്യാവശ്യമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. എന്നാൽ വിഷംകൊണ്ടോ അജീ ർണ്ണംകൊണ്ടോ വിരുദ്ധാഹാരംകൊണ്ടോ കൃത്രിമവിഷംകൊണ്ടോ ആ ർത്തന്മാരായിപ്പോയാലല്ലാതെ ഒരിക്കലും വമിപ്പിക്കാൻ പാടി ല്ലാത്തവരായും പലരും ഉണ്ടു്. ക്ഷയരോഗിയെ വമിപ്പിച്ചാ ൽ അവൻെറക്ഷതം ഏറ്റവും അധികമാകുന്നതാണു്. അതി സ്ഥൂലൻ, കൃശൻ, ബാലൻ, വൃദ്ധൻ, ദുർബലൻ, ശ്രാന്തൻ, പി പാസിതൻ, ക്ഷുധിതൻ ഇവക്കു ഔഷധബലത്തെ സഹിക്കുന്നതി നുള്ള ശക്തിക്കുറവുനിമിത്തം വമനം, മരണകരമായിത്തന്നെ പരി ണമിച്ചേക്കാം. വ്യായാമം, വ്യവായം, അധ്യയനം മുതലായവകൊ ണ്ടു് ഏറ്റവും ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്നവരെ വമിപ്പിച്ചാൽ രൂക്ഷതയു ടെ ആധിക്യംകൊണ്ടു് വാതവുംരക്തവും ചേൎന്നു ക്ഷതത്തേയോ ക്ഷ യത്തേയോ ഉത്ഭവിപ്പിക്കും. ഗർഭിണികൾക്കു വമനംമൂലം ഗർഭം അ ലസിപ്പോകുന്നതിനും തന്നിമിത്തം ഭയങ്കരങ്ങളായ പലരോഗങ്ങളാ പിടിപെടുന്നതിനും ഇടയുണ്ടു്. ദുർവമന്മാർക്കും ക്രൂരകോഷ്ഠന്മാർക്കും വമിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഏറ്റവും പ്രവാഹനം ആവശ്യമായി വരു ന്നതിനാൽ അവൎക്കു്അതുമൂലം അവരുടെ കോഷ്ഠത്തിൽ ദോഷങ്ങൾ ഉൽക്ലിഷ്ടങ്ങളായി അന്തർവിസർപ്പമൊസ്തംഭമൊജാഡ്യമൊ മരണം ത ന്നെയൊ ഉണ്ടാകുന്നതിനു് ഇടയാകുന്നു. ഊർദ്ധ്വഗമായ രക്തപിത്ത മുള്ളവനെയും പതിവായി ഛർദ്ദിക്കുന്ന സ്വഭാവമുള്ളവനെയും വമി പ്പിച്ചാൽ രക്തത്തിൻെറ അതിപ്രവൃത്തികൊണ്ടും മററും മരിച്ചുപോ കാൻ എളുപ്പമുണ്ടു്. കഷായവസ്തിയും സ്നേഹവസ്തിയും ചെയ്തവരെ ഉടനെ വമിപ്പിച്ചാൽ അവരുടെ ഊർദ്ധ്വഭാഗത്തിൽ വാതാദിദോഷ

ങ്ങൾ കോപിച്ചു് പലവിധ രോഗങ്ങളെ ഉത്ഭവിപ്പിക്കും. ഹൃദ്രോഗിക്കു വമനം ഹൃദയോപരോധത്തേയും ഉദാവത്തമുള്ളവന് അതു് ആ രോഗത്തിന് ഭയങ്കരമായ വൃദ്ധിയേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. മൂത്രാഘാതം, പ്ലീഹ, ഗുന്മം, മഹോദരം, അഷ്ഠീല മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ വമനംമൂലം ആ രോഗങ്ങൾ വളരെ വദ്ധിക്കുന്നതിനും തൻമൂലം വമിച്ചുപോകുന്നതിനുതന്നെയും എളുപ്പമുണ്ടു്. ശിരസ്സ്, പാർശ്വഭാഗങ്ങൾ, ചെവി, കണ്ണ് മുതലായ സ്ഥലങ്ങളിൽ വേദനയുള്ളവക്കും തിമിരരോഗികൾക്കും വമനംകൊണ്ടു് ആ രോഗങ്ങൾ അധികപ്പെടും. കോഷ്ഠത്തിൽ കൃമികൾ ഉള്ളവക്കു വസ്തി ചെയ്തോ മറ്റൊ ആ കൃമികളെ പുറത്തു കളഞ്ഞല്ലാതെ വമനം പാടില്ല. അർശസ്സ്, അഗ്നിമാന്ദ്യം ഈ രോഗങ്ങളിലും പ്രായേണ അതു് നിഷിദ്ധമാകുന്നു. കേവലം വാതരോഗിയെ വമിപ്പിച്ചാൽ ആ വാതത്തിന് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന വൃദ്ധി, ഊഹ്യമാണല്ലൊ. അധികമായി വഴിനടക്കുകയൊ വാഹനങ്ങളിൽ കയറി സഞ്ചരിക്കയോ ചുമടു എടുക്കുകയോ ചെയ്തവക്കു വമനം ഉരക്ഷതത്തിനു കാരണമായിത്തീരുന്നു. എപ്പോഴും ദുഃഖിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്വഭാവമുള്ളവരേയും വമിപ്പിക്കുന്നതു് നന്നല്ല.

നല്ല ബുദ്ധിമാനായിരിക്കുന്ന വൈദ്യൻ വമനാർഹന്മാരെ നല്ലവണ്ണം സൂക്ഷിച്ചു മനസ്സിലാക്കി അവക്കു യഥായോഗ്യം സ്നേഹസ്വേദങ്ങൾ ചെയ്തു്, സാധാരണ കാലത്തിൽ ഏററവും ശ്രദ്ധാപൂവ്വം അവരെ വമിപ്പിക്കണം. ഇവിടെ സാധാരണ കാലം എന്നു വച്ചാൽ കേരളത്തിന്റെ സ്ഥിതിക്കു് തുലാം, കുംഭം, മീനം, മിഥുനം കക്കടകം ഈ മാസങ്ങളാണു് നല്ലതെന്നു ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നു. അത്യാവശ്യപ്പെട്ടനായവസരങ്ങളിൽ കാലത്തെ നോക്കാതെയും വമിപ്പിക്കേണ്ടിവരും. ഒരു രോഗിയെ വമിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ തലേദിവസം അയാൾക്കു് കഫവൃദ്ധികരങ്ങളായ മത്സ്യം, ഉഴുന്നു, എള്ളു, തൈരു മുതലായവ ധാരാളമായി കൊടുത്തു് കഫത്തെ ഉൽക്ലേശിപ്പിക്കണം. ആ രാത്രി മുഴുവൻ ആയാൾ സുഖമായി ഉറങ്ങേണ്ടതാണു്. രാവിലെ ഉണന്നശേഷം തലേദിവസം ആയാൾ കഴിച്ചിരുന്ന ആഹാരം മുഴുവൻ നല്ലവണ്ണം ദഹിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു കണ്ടാൽ ഛദ്ദിക്കുന്നതിനായി മരുന്നുകൊടുക്കണം. മരുന്നു കൊടുക്കുന്നതിനു് മുമ്പു് ഈശ്വരപ്രാത്ഥന മുതലായ മംഗളകമ്മങ്ങൾ അവശ്യം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. വെറും വയററിൽതന്നെ മരുന്നുകൊടുക്കുന്നതാണു് ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതു്. രോഗസ്ഥിതി അനുസരിച്ചു് പൂണ്ണമായ സ്നിഗ്ദ്ധത വരുത്തിയിട്ടില്ലാത്തവനാണെങ്കിൽ, നെയ്യു് ചേത്തു കഞ്ഞി കൊടുത്തശേഷം

മരുന്നു കൊടുത്തശേഷം മരുന്നു കൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ടും വിരോധമില്ല. ഛർദ്ദിക്കാനായി കൊടുക്കുന്ന മരുന്നു് രോഗസ്ഥിതി അനുസരിച്ചു് തയാറാക്കി അതിൽ കുറെ ഇന്തുപ്പും തേനുംകൂടി കലർത്തിയിരിക്കണം. മുട്ടോളം പൊക്കമുള്ള ഒരു ആസനത്തിൽ കിഴക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞിരുന്നുകൊണ്ടുവേണം മരുന്നു സേവിക്കേണ്ടതു്. മരുന്നിന്റെ മാത്ര ശരീരസ്ഥിതി അനുസരിച്ചു് വൈദ്യൻ നിശ്ചയിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു; എങ്കിലും ഇപ്പോൾ പ്രായേണ ഒരു ത്രപ്പാത്തുക്കം മരുന്നു് നാലുപലംവരെ കഷായത്തിൽ ചേർത്തുകൊടുക്കാറുണ്ടു്. ഇന്തുപ്പും തേനുംകൂടി അതിൽ കാൽപലമാണു് ചേർക്കാറുള്ളതു്. ഛർദ്ദിപ്പിക്കാൻ കൊടുക്കുന്ന മരുന്നിൽ മതൻ ചേർത്താൽ അതു് ചൂടുപിടിപ്പിക്കുന്നതിനു വിരോധമില്ല. ഉടനേ അതു പുറത്തു വരുന്നതാണല്ലൊ. വൃദ്ധന്മാരെയൊ ബാലന്മാരെയൊ ക്ഷീണിച്ചവരെയൊ ഷണ്ഡന്മാരെയൊ ഭീരുക്കളെയൊ വമിപ്പിക്കാതെ നിവൃത്തിയില്ലെന്നുവരുന്നായവസരങ്ങളിൽ അവരുടെ രോഗത്തിന്റെ സ്ഥിതി അനുസരിച്ചു് അവക്കു ആദ്യമായി മദ്യമൊ പാലൊ കരിമ്പിൻനീരൊ മാംസരസമൊ കണ്ഠംവരെ കൊടുത്തിട്ടു മാത്രമേ ഛർദ്ദിക്കുവാനുള്ള മരുന്നു കൊടുക്കാൻ പാടുള്ളു. വമനൌഷധങ്ങൾ, കാലത്തിന്റേയും ശരീരത്തിന്റേയും രോഗത്തിന്റേയും സ്ഥിതി അനുസരിച്ചു് കഷായമായിട്ടോ സ്വരസമായിട്ടോ കല്ക്കമായിട്ടോ ചൂർണ്ണമായിട്ടോ ഉണ്ടാക്കി കുടിക്കാനുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളിലൊ നക്കിത്തിന്നാനുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളിലൊ അന്നത്തിലോ പലഹാരത്തിലോ ചേർത്തും ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണു്.

മരുന്നു സേവിച്ചാൽ അതേമനസ്സായിട്ടു രണ്ടുനാഴികനേരം വരെ കാത്തിരിക്കണം. ഛർദ്ദിവന്നു തുടങ്ങിയാൽ രണ്ടുവിരലുകൾ കൊണ്ടൊ ഏറ്റവും മാർദ്ദവമുള്ള വല്ലനാഡികളും കൊണ്ടൊ തൊണ്ടയിൽ സൂക്ഷിച്ചു തടവി ഛർദ്ദിയുടെ വേഗത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കണം. എന്നാൽ ഈ നാളങ്ങൾകൊണ്ടു് തൊണ്ടയൊ അണ്ണാക്കോ മുറിയുന്നതിനു് ഒരിക്കലും ഇടയാകരുതു്. വമിക്കുന്നവന്റെ പാർശ്വഭാഗങ്ങളും നെററിയും സാവകാശത്താൽ താങ്ങിക്കൊള്ളുകയും മുതുകും നാഭിയും കീഴ്പ്പോട്ടു അമർത്തിത്തടവുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണു്. കഫപ്രധാനമായിരിക്കുന്ന രോഗങ്ങളിൽ തീക്ഷ്ണവും ഉഷ്ണവും ഉള്ള ഔഷധങ്ങൾ കൊടുത്തും പിത്തപ്രധാനമായിരിക്കുന്ന രോഗങ്ങളിൽ മധുരരസവും ശീതവീര്യവും ഉള്ള ഔഷധങ്ങൾ കൊടുത്തും കഫവാതപ്രധാനങ്ങളായിരിക്കുന്ന രോഗങ്ങളിൽ സ്നിഗ്ദ്ധതയും അമ്ലരസവും ലവണരസവും ഉള്ള ഔഷധങ്ങൾ കൊടുത്തും ആണു് വമിപ്പിക്കേണ്ടതു്. കഫത്തെപ്പോലെ വാതം പിത്തത്തിനു് അത്രപ്രധാനമല്ല.

കിലും പല അവസരങ്ങളിലും പിത്തരോഗികൾക്കും വമനം ഫലപ്രദമായിക്കാണാറുള്ളതുകൊണ്ടും വാതത്തോടുകൂടി ച്ചേർന്നകഫം കോപിച്ചാൽ അവിടെയും വാതം ആവശ്യമായിവരുന്നതുകൊണ്ടും ആണു് പിത്തരോഗങ്ങളിലും കഫവാതങ്ങളായ രോഗങ്ങളിലും ഛർദ്ദിപ്പിക്കാൻ ഇന്നവിധമുള്ള ഔഷധങ്ങൾ കൊടുക്കണമെന്നു് പ്രത്യേകം പറയാൻ ഇടയായിട്ടുള്ളതു്. പിത്തം കാണുന്നതുവരെയൊ കഫംമുഴുവൻ ഛർദ്ദിച്ചുതീരുന്നതു്വരെയൊ ആണു് വമിക്കേണ്ടതു്. അതിനുമുമ്പു് ഛർദ്ദിനില്ക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു എന്നുകണ്ടാൽ തിപ്പലി, നെല്ലിക്കാ, കടുക, ഇന്തുപ്പു് ഇവകാഞ്ഞവെള്ളത്തിൽ അരച്ചുകലക്കി ആവശ്യംപോലെ കൊടുത്തു് വീണ്ടും വീണ്ടും ഛർദ്ദിപ്പിക്കണം.

ഛർദ്ദിക്കാനായി മരുന്നുകൊടുത്തശേഷം സമയമായിട്ടും തീരെ ഛർദ്ദിക്കാതിരിക്കയോ തടവോടുകൂടെ ഛർദ്ദിക്കുകയോ കൊടുത്ത മരുന്നുമാത്രം ഛർദ്ദിക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നതു് അയോഗമാകുന്നു. ഇതുമൂലം വായിൽ വെള്ളംവരവു്, ചൊറി, ദാഹം, ജ്വരം, ഹൃദയത്തിനു പിടിത്തം മുതലായ പല രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. തീരെ മൃദുകോഷ്ഠനൊ വിശപ്പുള്ളവനൊ അല്പമായ കഫത്തോടുകൂടിയവനൊ ബലഹീനനൊ തലേനാൾ കഴിച്ചിട്ടുള്ള ആഹാരം നല്ലപോലെ ദഹിച്ചിട്ടില്ലാത്തവനൊ വമിക്കാനായി വളരെ തീക്ഷ്ണമായും ശീതമായുംഉള്ള മരുന്നു് ഹീനമായ മാത്രയിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ സംഗതിയായാലാണു് ചിലപ്പോൾ വമനം തീരെ ഉണ്ടാകാതെ ആ മരുന്നു് താഴോട്ടുപോകാൻ ഇടയാകുന്നതു്. ഇങ്ങിനെ വന്നുപോകുന്ന അയോഗത്തിൽ വീണ്ടും അവനെ സ്നിഗ്ദ്ധനാക്കി ബുദ്ധിപൂർവം രണ്ടാമതു് വമിപ്പിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു. വിരേചിപ്പിക്കാനായിക്കൊടുക്കുന്ന ഔഷധങ്ങൾ ചിലക്കു് ചിലപ്പോൾ വിരേചനം ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള ചില്ല കാരണങ്ങളും വമനൌഷധങ്ങൾ കൊടുത്താൽ ചിലക്കു് വമനം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനു കാരണങ്ങളായിത്തീരാറുണ്ടു്. വിരേചനത്തെക്കുറിച്ചു് പറയുമ്പോൾ ആ കാരണങ്ങൾ സാമാന്യമായി പ്രസ്താവിക്കപ്പെടും. കഫപിത്തങ്ങൾ ഛർദ്ദിച്ചശേഷം പത്തും പല വർണ്ണമായിട്ടും രക്തത്തോടുകൂടിയും ഛർദ്ദിക്കുന്നതു് അതിയോഗമാകുന്നു. തന്മൂലം ക്ഷീണം, ശരീരത്തിനു് ചൂടു്, തൊണ്ടയുണക്കു്, തലതിരിച്ചിൽ ഇരുട്ടിൽ പ്രവേശിച്ചപോലെയുള്ള തോന്നൽ, ഭയങ്കരങ്ങളായ പല വാതോപദ്രവങ്ങൾ മുതലായവ ഉണ്ടാകുന്നതുകൂടാതെ ചിലപ്പോൾ ജീവരക്തംതന്നെ പെട്ടെന്നു ഛർദ്ദിച്ചുപോയി മരണവും ഉണ്ടായേക്കാവുന്നതാണു്. ഇപ്രകാരം ജീവരക്തംതന്നെ ഛർദ്ദിച്ചുപോകാൻ ഇടയായിപ്പോയാൽ അവിടെ ഉടൻ

തന്നെ രക്തപിത്തത്തിനും രക്താതിസാരത്തിനും ഉള്ള ചികിത്സ കൾ മരിക്കുന്നതുവരെ ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. മാൻ, പശു, പോത്തു്, ആടു്, ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു ജന്തുവിന്റെ രക്തം ഉടൻ എടുത്തു് കുടിപ്പിച്ചാൽ ചിലപ്പോൾ മരിച്ചില്ലെന്നുവരാം. ആ രക്തം തന്നെ ദർഭകൊണ്ടു് മർദ്ദിച്ചു് വസ്തിചെയ്യുന്നതും നല്ലതാകുന്നു. സാധാരണ അതിയോഗങ്ങളിൽ മൃദുവായ വിരേചനം, അഞ്ജനം, ശീതാംബുകൊണ്ടുള്ള പരിഷേകം മുതലായ പല ചികിത്സകളും യഥായോഗ്യം ചെയ്തുകൊള്ളണം. വിസ്തരഭയത്താൽ അവ എല്ലാം ഇവിടെ പ്രസ്താവിക്കണമെന്നു് വിചാരിക്കുന്നില്ല. സാധാരണ വൈദ്യന്മാർ ഇപ്പോൾ അധികമായി വമനക്രിയ ചെയ്യിക്കാതിരിക്കുന്നതു് ഈവക ആപത്തുകളെ ഭയന്നിട്ടാണെന്നുതോന്നുന്നു. എന്നാൽ ഏററവും ശ്രദ്ധിച്ചു ചെയ്താൽ യാതൊരു ആപത്തുംകൂടാതെ പല രോഗങ്ങളെയും സമൂലം ശമിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന ശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു ചികിത്സയാണിതു്. ഛർദ്ദിക്കാനായി കൊടുത്തിട്ടുള്ള മരുന്നു മുഴുവൻ ഛർദ്ദിച്ചുപോയതിനുശേഷം എട്ടുപ്രാവശ്യം ഛർദ്ദിക്കുന്നതു് ഉത്തമമാത്രയും ആറുപ്രാവശ്യം ഛർദ്ദിക്കുന്നതു് മദ്ധ്യമമാത്രയും നാലുപ്രാവശ്യം ഛർദ്ദിക്കുന്നതു് അധമമാത്രയും ആകുന്നു. യാതൊരു തടവും കൂടാതെ ആദ്യമായി കഫവും പിന്നീടു പിത്തവും അവസാനം വായുവും പോയാൽ അതു് സമ്യഗ്യോഗമായെന്നു് തീർച്ചപ്പെടുത്താം. അഥവാ, മാത്ര എത്രയായാലും പിത്തം കാണുന്നതുവരെ ഛർദ്ദിച്ചു് നില്ക്കുന്നതാണു് ശരിയായിട്ടുള്ള വമനം.

നിദ്ര.

(മുഖ്യവൈദ്യൻ. പി. എ. കുമാരൻ.)

ജീവികളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനു് ആവശ്യമുള്ള സംഗതികളിൽ ഒട്ടും അപ്രധാനമല്ലാത്ത ഒന്നാണു്, നിദ്ര. പ്രാണികൾ പകൽസമയം പ്രവർത്തിക്കുകയും അതുനിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്നക്ഷീണം തീർക്കുന്നതിനായി രാത്രിയിൽ വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രാത്രിയിൽ വിശ്രമിക്കാതിരുന്നാൽ പകൽ ജോലിചെയ്തതുനിമിത്തമുണ്ടായിട്ടുള്ള കേടുപാടുകളും ക്ഷീണവും തീരുവാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല. വിശ്രമത്തിനു് അഥവാ ഉറക്കത്തിനു് ഉത്തമമായ സമയംരാത്രിയാണു്.

രാത്രിയിലെ നിശ്ശബ്ദതയും ഇരുട്ടും നിദ്രയെ വളരെ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സും ഉറക്കത്തിൽ വിശ്രമിക്കുകയും അവയുടെ ചേഷ്ടകളെ നിവൃത്തിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഇവകളിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്നു ചേഷ്ടിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ഉറക്കം ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

സംജ്ഞാനാസികൾവഴി മസ്തിഷ്കത്തിലേക്കു ചെല്ലാത്തപ്രേരണകൾ കുറഞ്ഞുകുറഞ്ഞുവരുന്തോറും ഉറക്കത്തെസഹായിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. നിശ്ശബ്ദമായസ്ഥലത്തു സ്ഥിതിചെയ്യുക, കണ്ണടയ്ക്കുക മുതലായവ ഉറക്കം വരുത്തുവാനുള്ള ഉപായങ്ങളാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് നിശ്ശബ്ദതയും ഇരുട്ടും ഉറക്കത്തെ വളരെ സഹായിക്കുന്നതെന്ന് മുൻപ് പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ളത്. മേൽപ്രസ്താവിച്ച പ്രേരണകളുടെ ഗതിമന്ദമാക്കി മസ്തിഷ്കത്തിനുള്ള ശക്തിയെകുറയ്ക്കുന്നതിന് ക്ഷീണം വളരെ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രവൃത്തിയെടുത്തുകഴിയുമ്പോൾ ദിനാന്തത്തിൽ നാംക്ഷീണന്മാരായി ഭാവിക്കാം. ആ അവസരം നിദ്രയുണ്ടാകുന്നതിന് സഹായമായിത്തീരുന്നു. ആദ്യത്തെ രണ്ടുമണിക്കൂറിലുമുള്ള നിദ്ര ഗാഢമായിരിക്കും. പിന്നീട് ചെറുതരം ബാഹ്യപ്രേരണകൾകൊണ്ട് ഉണർന്നുപോകുന്നു. ഗാഢനിദ്ര അല്ലാത്ത സമയങ്ങളിലെ ബാഹ്യപ്രേരണകൾകൊണ്ടാണ് സ്വപ്നമുണ്ടാകുന്നത്. ഉറങ്ങിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ നമ്മിൽനിന്നും ഒടുവിൽവിട്ടുപിരിയുന്നതും നിദ്രയിൽനിന്നും നമ്മെ ഉണർത്തുന്നതും ശബ്ദംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ബോധമാണ്. ഉറക്കത്തിനുള്ളകാരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് പാശ്ചാത്യവൈദ്യന്മാരിൽപലരും പലവിധം പറഞ്ഞുവരുന്നുണ്ട്.

ഹ. മസ്തിഷ്കത്തിലെ (തലച്ചോറിലെ) രക്തംകുറയുകയും തന്മൂലംരക്തവാഹികളെ ഭരിക്കുന്ന കേന്ദ്രങ്ങൾക്ക് ക്ഷീണം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ഉറക്കത്തിനുകാരണമായി ഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മൃഷ്ടാന്നഭോജനാനന്തരം ഉറക്കംവരുന്നതും കാരണംഇതുതന്നെയാണ്. ഭോജനാനന്തരം മഹാനേന്ദ്രിയത്തിലേയ്ക്കു കൂടുതൽ രക്തം ചെല്ലേണ്ടതായിവരികയും തന്നിമിത്തം മസ്തിഷ്കത്തിലേയ്ക്കുള്ള രക്തസഞ്ചാരം കുറഞ്ഞുവരികയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ് മൃഷ്ടാന്നഭോജനത്തിനുശേഷം ഉറക്കംവരുന്നത്. ദിനാന്തത്തിൽ രക്തവാഹികളുടെ ഭരണകേന്ദ്രക്ഷീണപ്രായമായി തീരുകയും തന്നിമിത്തം ത്വോഖി പ്രദേശത്തുള്ള രക്തവാഹിനികൾ വികസിതമാകുകയും കൂടുതൽരക്തം അവിടെ പ്രവഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയും അതുഹേതുവായിട്ട് മസ്തിഷ്കത്തിലേയ്ക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കുറഞ്ഞുവരികയുംചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ് ദിനാന്തത്തിൽ ഉറക്കം സംഭവിക്കുന്നത് എ

ന്ന് ചില പാശ്ചാത്യവൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു.

൩. മററു ചിലരുടെ അഭിപ്രായം വേറൊരുപ്രകാരമാണ്. ജാഗ്രത (ഉണൎന്ന) സ്ഥിതിയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഏതോ രാസികമായ സാധനങ്ങളുടെ പ്രവൎത്തികളുടെ ഫലമായിട്ടാണ് ഉറക്കം ഉണ്ടാകുന്നതു്. അപ്രകാരംതന്നെ ഉറക്കത്തിൽനിന്നുണരുന്നതു്, ആ വിശ്രമസ്ഥിതിയിൽ (ഉറക്കത്തിൽ) ഇരിക്കുമ്പോൾ മുൻപ് പ്രതിവാദിച്ചതിനു നേരെ വിപരീതമായ ഫലത്തെ ഉൽഭൂതമാക്കുന്ന ഏതോ സാധനം ഉണ്ടായിരിക്കാം.

നിദ്രാവസ്ഥയിലും നാഡികളുടെ അണുക്കളുടെ ശുദ്ധികൾ നീളംകുറഞ്ഞുപോകയും അവയിൽ അങ്ങുമിങ്ങും ചിലഭാഗങ്ങൾ വിള്ളുതുടങ്ങുകയും ചെയ്യും. ജാഗ്രതസ്ഥിതിയിൽ ഒന്നിനൊടൊന്ന് എത്തുക്കുന്ന ശുദ്ധികളുടെ അഗ്രങ്ങൾ നിദ്രാവസ്ഥയിൽ അപ്രകാരം സ്പൎശിക്കാതെ ആയിത്തീൎന്നു. തന്മൂലം ഒരു നാഡിയിൽനിന്ന മറെറാരു നാഡിയിലേക്കു തുടൎന്നുതുടൎന്നുകൊണ്ടിരുന്ന പ്രേരണകൾക്കു വിഘാതം സംഭവിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ഉറക്കം ഉണ്ടാകുകയും ഓൎമ്മ ഇല്ലാതായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാണ് മററുചിലരുടെ മതം. ഇങ്ങിനെ വിഭിന്നങ്ങളായ പല അഭിപ്രായങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിലും സൎവ്വാദരണീയമായ ഒരഭിപ്രായം സ്ഥാപിതമായിട്ടില്ല.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിനു സംഭവിച്ച നഷ്ടങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നതും ദേഹം വളരുന്നതും നിദ്രാവസ്ഥയിലാകുന്നു. അതിനാൽ ശിശുക്കൾക്കു മററുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച നിദ്ര കൂടിയിരിക്കും. ശരീരത്തിൽ കേടുപാടുകൾതീൎത്തു ശരീരത്തിന്റെ വളൎച്ചയെ സഹായിക്കുന്ന ഉറക്കത്തിനു തടസ്ഥം വരുന്നതായാൽ എത്രമാത്രം ദോഷംവരുന്നതാണെന്നു ചിന്തിക്കുക.

"നിദ്രായത്തംസുഖംദുഃഖം
പുഷ്ടിഃകാൎശ്യംബലാബലം
വൃഷതാക്ലീബതാജ്ഞാന-
മജ്ഞാനംജീവിതംനച"

എന്നു വിശ്വവിശ്രുതനായ ശ്രീവാഗ്ഭടാചാൎയ്യർ സമൎത്ഥിച്ചിരിക്കുന്നു: നിദ്ര പതിവായി യഥാകാലം ശീലിച്ചാൽ സുഖവുംമനുഷ്യശരീരങ്ങളുടെ പുഷ്ടിയും ബലവും സ്ത്രീഗമനസാമൎത്ഥ്യവും ദുഃഖവും വും ജീവധാരണവും, നിദ്രവേണ്ടപോലെ ഇല്ലാതിരുന്നാൽ ജ്ഞാനി

മനശ്ശരീരങ്ങളുടെ കാൎശ്യവും ബലഹീനതയും സ്ത്രീഗമനത്തിനു അശക്തതയും അജ്ഞാനവും മരണവും സംഭവിക്കുമെന്നാണ് മേൽസ്ഥാപിച്ച ശ്ലോകത്തിന്റെ സാരം ഇതിൽനിന്നു നിദ്ര ഒരു പ്രാണിയുടെ ജീവിതത്തെ എപ്രകാരം സഹായിക്കുന്നു എന്ന് വ്യക്തമാകുന്നുണ്ടല്ലോ. യഥാകാലം വേണ്ടുംവണ്ണം ഉറങ്ങിയാൽ അതു ഗുണകരവും ഉറങ്ങാതിരിക്കുന്നതും, അകാലത്തിൽ ഉറങ്ങുന്നതും, അധികമായി ഉറങ്ങുന്നതും സുഖായുസ്സുകളെ നശിപ്പിക്കുന്നതും ആകുന്നു. നിദ്ര ഇല്ലാതിരുന്നാൽ, പട്ടിണി കിടക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ദോഷം ചെയ്യുന്നതാണ്. വളരെനാൾ ഉറങ്ങാതിരുന്നാൽ ഒടുവിൽ മരണത്തിനുകൂടി കാരണമാകുന്നതാണ്. മൂന്നാഴ്ചവട്ടം പട്ടിണിയിട്ടശേഷം ഒരു പട്ടിയെ ജീവിപ്പിച്ചെടുക്കാം. എന്നാൽ അഞ്ചുദിവസംവരെ ഉറക്കാതിട്ടിരുന്നാൽ അതു മരിച്ചുപോകും.

വിഷൂചിക.

(ആശ്രാമം പി. കെ. നാരായണൻവൈദ്യൻ)

എല്ലാരോഗങ്ങളും "സ്വൈരകാഹാരശയ്യാദിസേവനാൽ സഞ്ചാരികളാ"ണെങ്കിലും അവയിൽ ആശുകാരിത്വം "വിഷൂചിക"യ്ക്കുള്ളതുകൊണ്ടു നാം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. അജീൎണ്ണമായി ആരംഭിക്കുന്ന നിസ്സാരരോഗം ക്രമേണ 'വിഷൂചിക'യായി പരിണമിക്കയും, ആപൽകരങ്ങളായ അനൎത്ഥങ്ങൾ നാട്ടിൽ വളൎത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവയെ സൂക്ഷ്മമായി ചിന്തിക്കുകയും, പെരുമാറുകയും ചെയ്യേണ്ടതു നമ്മുടെ ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത കൎത്തവ്യമാകുന്നു.

മാത്രയോടുകൂടാതെയും, നിയമമില്ലാതെയും, നിഷിദ്ധാന്നം മുതലായതുകളെ ഭക്ഷിക്കഹേതുവായിട്ടും അജീൎണ്ണമുണ്ടാകും. അതു നാലുപ്രകാരമായിരിക്കും. അതിനു വിരേചനവും, ഛൎദ്ദിയും, മലബന്ധവും ഉണ്ടാകും. വാതംകൊണ്ടുള്ള അജീർണത്തിനു വിഷ്ടബ്ധമെന്നും, പിത്തംകൊണ്ടുള്ളതിനു വിദഗ്ദ്ധമെന്നും പേരു പറയും. ഭക്ഷിക്കുന്ന അന്നത്തിന്റെ രസത്തിനു പാകം വരാതെയിരുന്നാലും അജീർണ്ണമുണ്ടാകും. അതു 'രസശേഷ'ജീർണവും നാലാമത്തേതുമാകുന്നു.

വിഷ്ടബ്ധത്തിങ്കൽ വയററിൽ വേദനയും, മലബന്ധവുമുണ്ടാകും. വിദഗ്ദ്ധത്തിങ്കൽ പുളിച്ചും, പുകഞ്ഞും തികട്ടും. ആമത്തിങ്കൽ ഉടനേ ഭക്ഷിച്ചതുപോലെ തോന്നും. രസശേഷത്തിങ്കൽ അന്നത്തിന്ന വെറുപ്പുണ്ടാകും. മുമ്പേ പറയപ്പെട്ട മൂന്നുവിധമുള്ള ആജീർണ്ണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലുമുണ്ടായിരിക്കുമ്പോൾ പിന്നെയും അതിമാത്രമായിട്ട ഭക്ഷിക്കമുതലായതു ചെയ്താൽവിഷൂചികയുണ്ടാകും. അതിന്ന ഛർദ്ദി, അതിസാരം, ദാഹം, സൂചികൊണ്ടു തുന്നുതുപോലെയുള്ള വേദന, ഭ്രമം, ഉരുണ്ടുകയററം, കുത്തിനോവ് ഇവയുണ്ടായിരിക്കും.

മൂത്രത്തിന്നതടവ്, ഉറക്കമില്ലായ്ക, വിറയൽ, ഒന്നിലുംതാല്പര്യമില്ലായ്ക, മോഹാലസ്യം,വിയപ്പ് എന്നിവയുണ്ടായാൽ ആവിഷൂചികശമിക്കുന്നതല്ല. നിസ്സാരമായി ആരംഭിക്കുന്ന അജീർണ്ണം പടിപടിയായി വൎദ്ധിച്ചു ഒടുവിൽ വിഷൂചികയെന്നഭയംകരവ്യാധിയായികലാശിക്കയും, ജനതാമദ്ധ്യത്തിൽഅളവററഅത്ഥനത്തെ ഉൽഭ്രുതമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വിഷൂചികയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിഷബീജങ്ങൾ പെട്ടന്നുവൎദ്ധിക്കുമെന്നും, മററുള്ളപകച്ചവ്യാധികളെ അതിശയിക്കുന്ന ആശുകാരിത്വം ഇതിന്നുണ്ടെന്നും ശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തവും, അനുഭവവും നമ്മെസാക്ഷീകരിക്കുന്നു.

ഇപ്രകാരമുള്ള ഭയംകരവ്യാപത്തുകളെ പരിഹരിക്കുന്നതിന്നുള്ള "കുറും" കൌശലങ്ങൾ ബഹുജന സമക്ഷം അവതരിപ്പിക്കുന്നതു് ജനങ്ങൾക്കു ആശ്വാസപ്രദവും, ആയ്യവൈദ്യത്തിന്ന അഭിമാനകരവുമാകയാൽ എന്റെ അനുഭവങ്ങളെ ഇവിടെ രേഖപ്പെട്ടത്തിക്കൊള്ളുന്നു.

മൃതസഞ്ജീവിവടിക, മുത്തങ്ങകിഴങ്ങ് പലം രണ്ടു്, ചെറുതിപ്പലി, കപ്പൂരം, കായം ഓരോപലം കപ്പൂരം അലിയിച്ചു ചേത്തവെള്ളത്തിൽ അരച്ചു രണ്ടുകുരുമുളകിന്റെ വലിപ്പത്തിൽ വടികയാക്കി, കപ്പൂരവെള്ളത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുകയും, ആ വെള്ളം തന്നെ അനുപാനമായി കുടിക്കുകയും ചെയ്യണം. എല്ലാവിധഅജീൎണ്ണങ്ങൾക്കും, വിഷൂചികയ്ക്കും ഇതു് വളരെ ഫലസിദ്ധിയുള്ള ഒരു ഔഷധമാകുന്നു.

ദ്രാവകം കുരുപ്പു പണ്ണത്തുക്കം രണ്ടു, ജാതിക്കാ കഴഞ്ച് ആറു്, ഗ്രാമ്പൂവ് കഴഞ്ച് പന്ത്രണ്ടു, ചെറുതിപ്പലി കഴഞ്ച് രണ്ടു്, ചുക്കു കഴഞ്ച് പത്തേമുക്കാൽ, കർപ്പൂരം കഴഞ്ചു അഞ്ചര, വയമ്പുകഴഞ്ചു പതിനഞ്ചര, പെരുംകായം കഴഞ്ചു അഞ്ചേകാൽ, ഏലക്കായരി കഴഞ്ചു ഏഴര ഇവ ശീലപ്പൊടിയാക്കി കുപ്പിയിൽ ഇട്ടു നല്ല തെങ്ങിൻ

ചാരായം എട്ടുകൂടം അതിൽചേൎത്തു നല്ലപോലെ കലക്കി അടച്ചു സൂക്ഷിക്കണം.—ദിവസം രണ്ടുപ്രാവശ്യം അഞ്ചുമിനിററിൽ കുറയാതെ, പൊടിയും ചാരായവും തമ്മിൽ കലരത്തക്കവണ്ണം കുലക്കിവയ്ക്കണം. പതിനഞ്ചുദിവസം കഴിഞ്ഞു തെളിച്ചെടുത്തു സൂക്ഷിക്കയും, അഞ്ചുതുള്ളിമുതൽ അരഔൺസ് വരെ കൊടുക്കയും ചെയ്യണം. ഇതു് വിഷൂചികയുടെ അത്യാസന്നദശയിലും ഫലിച്ചുകണ്ടിട്ടുള്ള ഒരു ദിവ്യൌഷധമാണെന്നു പറയുന്നതിനു അശേഷം അധൈൎയ്യമില്ല.

ഗുളിക കഞ്ചാവ്, അയമോദകം, വയമ്പു്, അവിയൻ, വെള്ളുള്ളി, കായം, ചുക്കു, കുരുമുളകു, ത്രിഫലതോട്, ഇവകൾ സമം മുരുങ്ങപ്പട്ടനീരിൽ അരച്ചു മഞ്ചാടിപ്രമാണം ഗുളികയാക്കി നിഴലുണക്കി സൂക്ഷിക്കുക. ക്രുവളവേരു, കറിവേപ്പില, കൊഴിഞ്ഞിൽ, മുരുങ്ങപ്പട്ട ഇവകളിൽ ഏതെങ്കിലുമോ, എല്ലാവുംകൂടിയോ കഷായമാക്കി അതിൽ ഗുളിക ഉപയോഗിക്കണം.

വിഷൂചികാരോഗിയുടെ ചൎയ്യാക്രമങ്ങളെ ഇവിടെ വിവരിക്കണമെന്നു വിചാരിക്കുന്നില്ല. ഇതിൽ പ്രകാശിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള യോഗങ്ങൾ പ്രയോഗിച്ചുണ്ടാകുന്ന ഫലസിദ്ധി „സുഖാശംസി" മുഖേന വെളിവാകുന്നതു പൊതുജനോപകാരമായിരിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

ആയുൎവേദത്തിൻെറ മാഹാത്മ്യം.

വൈദ്യൻ സീ. വീ. പരമുനായർ

ഇൻഡ്യയിലെ പുരാതനന്മാരായ ആചാൎയ്യന്മാരാൽ പ്രോക്തങ്ങളായ വേദങ്ങളിൽവെച്ച് ആയുൎവേദം ഒരുത്തമസ്ഥാനത്തെ അൎഹിക്കുന്നതാണെന്നു് അഭിമാനപൂൎവ്വം പ്രസ്താവിക്കാം. പാശ്ചാത്യപരിഷ്കാരം ദൈനംദിനം നിരൎഗ്ഗളമായിഭാരത ഭൂഖണ്ഡത്തിൽ പരന്നതോടുകൂടിനമ്മുടെ കലകൾക്കെല്ലാം ഗണ്യമായ ഒരുടവു് തട്ടീട്ടുണ്ടു്. വിശേഷിച്ച് ആയുൎവേദത്തിൻെറ നിലശൂന്യമായുംനാമാവശേഷമായും തീൎന്നുപോയതായി വ്യസനസമേതം പ്രസ്താവിക്കേണ്ടതായിരിക്കുന്നു

ഇന്നുജീവിച്ചുപോരുന്ന പാശ്ചാത്യവൈദ്യപ്രവീണന്മാരിൽ പലരും ഭാരതീയന്മാരായ ഋഷീശ്വരന്മാരുടെ മുഖകമലങ്ങളിൽനിന്നും നിൎവ്വിഘ്നം ഉപകാരപ്രദമായിനിൎഗ്ഗളിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ആയുൎവേദമധു

മാധുര്യത്തെ ആസ്വാദിച്ച് തലകുലുക്കി സമ്മതിച്ചുപോരുന്നതോർക്കുമ്പോൾ പ്രാപഞ്ചികകാര്യങ്ങൾക്ക് വശംവദരാകാതെ ആത്മീയമായജ്ഞാനം സമ്പാദിച്ച് ദിവംഗതരായി തീർന്നിരിക്കുന്ന ആ പുണ്യാത്മാക്കളുടെ ഹൃദയം എത്ര നിർമ്മലമായിരുന്നു എന്ന് ഒരുഭാരതീയനെങ്കിലും ഇപ്പോൾ ഓർക്കുന്നുണ്ടോ? ഇത്ര അഭിമാനജനകമായ ഒരു വൈദ്യസമ്പ്രദായം നമുക്കും നമ്മുടെ ഭാരതഭൂഖണ്ഡത്തിനും അക്ഷയമായനിലയിൽ സമ്പാദിച്ചുതന്നിട്ടുള്ള ഭാരതീയഭിഷഗ്വരന്മാരുടെ ചികിത്സാക്രമങ്ങളെ പാശ്ചാത്യപരിഷ്കാരരാഹുവിനാൽ ഗ്രസിതന്മാരായ ചില ഭാരതീയന്മാർ തിരസ്കരിച്ചുപോരുന്നത് ഒരുകാലത്തും അഭിമാനജനകമായിത്തീരുന്നതല്ല. ഇദാനീന്തനന്മാരായ ചില യഥാർത്ഥ ഭാരതീയർ നമ്മുടെആയുർവേദത്തെ കാലോചിതമാംവണ്ണം അവിടവിടായി പ്രകാശിപ്പിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. ആ മഹാത്മാക്കളെ അനുകരിക്കേണ്ട ആവശ്യം മാതൃസ്നേഹമുള്ള ഏതു ഭാരതീയനും ഒഴിച്ചുവയ്ക്കാവുന്നതല്ലാ. ഇന്നത്തെ ഭാരതീയർ പൂജ്യരായ നമ്മുടെഋഷികളുടെ ചികിത്സാക്രമങ്ങളെ ആദരിക്കുമെങ്കിൽ ആയുർവേദത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം പൂർവ്വവൽ പ്രകാശമാനമാകാതിരിക്കുകയില്ല. ഈശ്വരസൃഷ്ടങ്ങളായ പ്രാണികൾക്ക് വിശേഷിച്ച് ദീർഘായുസ്സിനെ കാംക്ഷിക്കുന്നമനുഷ്യർക്ക് ധർമ്മാർത്ഥസുഖങ്ങളെ സാധിപ്പിക്കുന്നതാണ് ആയുർവേദം അതിനെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയാണ് ത്രികാലജ്ഞന്മാരായ നമ്മുടെഋഷീശ്വരന്മാർ ആയുർവേദത്തെ നമുക്കുപദേശിച്ചുതന്നിട്ടുള്ളത്- "ആയുർവേദപ്രസാദേന കിംനദത്തംഭവേൽഭുവി" എന്നുള്ള ആയുർവേദസിദ്ധാന്തത്തെ പ്രായോഗികങ്ങളും ശാസ്ത്രീയങ്ങളും ആയമാർഗ്ഗങ്ങളിൽക്കൂടി നയിക്കേണ്ടഭാരം ഭാരതീയസന്താനങ്ങൾക്കല്ലെങ്കിൽ മററാർക്കാണുണ്ടാകേണ്ടത്. ഭാരതീയരായനാം ആയുർവേദത്തിലുള്ള പലതത്വങ്ങളും പൊതുജനങ്ങൾക്കുപയോഗയോഗ്യമാകത്തക്കവിധം പ്രചരിപ്പിക്കാത്തത് ആയുർവേദത്തിന് ഒരു വലിയദോഷമാണെന്നുമാത്രമല്ലാ കാലം ക്രമംകൊണ്ട് നാമാവശേഷമായി പോകുവാനും കാരണമാണ്.

പൂജ്യരായഋഷിമാർ ആത്മീയജ്ഞാനം ത്രിദോഷങ്ങൾ അവയുടെ സ്ഥാനങ്ങളും പ്രവൃത്തികളും ചികിത്സാക്രമം ദേശഭേദം ഋതുവ്യത്യാസം ഇത്യാദിവിഷയഭാഗങ്ങളെ ഒന്നായികോർത്തിണക്കിയാണ് ആയുർവേദമാക്കി പ്രകാശിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്. സകലവിദ്യാവിലാസങ്ങൾക്കും നികേതനമായ ഭാരതഭൂഖണ്ഡത്തിൽ ആയുർവേദത്തിനുണ്ടായിരുന്നപ്രാചീനസുവർണ്ണകാലത്തെപററിഓർക്കുമ്പോൾ ആയുർവേദത്തിൽ പ്രതിപത്തിയുള്ളഏതു് ഭാരതീയന്റെ ഹൃദയമാണ് തകർന്നുപോകാത്തത്. ആയുർവേദം ഭാരതീയരുടെദേഹം. ദേശം കാലം ഇതുകൾക്ക

വളരെ അനുകൂലവും ഫലപ്രാപ്തിയിൽ പാശ്ചാത്യവൈദ്യത്തെക്കാൾ ശക്തിമത്തും ആണെന്നു പ്രസ്താവിക്കുന്നതിൽ വാദത്തിന്നവകാശമില്ലതന്നെ. ചികിത്സകൊണ്ടു് രോഗത്തിനു ശമനവും ഇതരങ്ങളായ ഓരോ വ്യാധികളുടെ ആവിർഭാവവും ഉണ്ടായാൽ ആ ചികിത്സ ഉത്തമമല്ലെന്നും ആവിർഭൂതമായ രോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കുകയും ഇതര രോഗങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ അതു് ഉത്തമമായ ചികിത്സാക്രമമാണെന്നും ഉള്ള സംഗതി സർവ്വസമ്മതമത്രെ. ഈ മതത്തെയാണു് ആയുർവ്വേദാചാര്യന്മാർ എവിടെയും ചികിത്സാതത്വമായി വിധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. ഈ ചികിത്സാക്രമമാണു് പാശ്ചാത്യവൈദ്യത്തെ അതിശയിപ്പിക്കുന്നതും. "ആയുഃകാമയമാനേന ധർമ്മാർത്ഥസുഖസാധനം ആയുർവ്വേദോപദേശേഷു വിധേയഃപരമാദരഃ" എന്നാണല്ലോ പരമകുശലനായ വാഗ്ഭടാചാര്യർ നമ്മോടുപദേശിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ഈ പദ്യം കൂലംകഷമായി നാം വിചിന്തനം ചെയ്യുന്നതായാൽ ഐഹികപാരത്രികസുഖങ്ങളെ ഉളവാക്കുന്നതിനു് സുകരവും സുഗമവും ആകുന്നു. ആയതിനാൽ ആയുർവ്വേദസംബന്ധമായ തത്വോപദേശങ്ങളിൽ സകലഭാരതീയരും ബദ്ധശ്രദ്ധരായിരിക്കേണ്ടതാണു്. ഭാരതീയരായ നമ്മുടെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തെ വിടവിടായി പ്രകാശിപ്പിച്ചു സഫലമാക്കുവാൻ യത്നിക്കുന്ന ആര്യവൈദ്യപ്രയോഗികളുടെ പ്രവൃത്തികൾ ആശ്വാസകരവും തൃപ്തിജനകവും ആകുന്നു. നമ്മുടെ ഭാരതമാതാവിന്റെ അമൂല്യങ്ങളായ ആഭരണങ്ങളിൽ ചിലതെല്ലാം വിദേശിയമേധാവിത്വംമൂലം നഷ്ടപ്രായമായി തീൎന്നുഎങ്കിലും ഏകാക്ഷരലാഭോ പുത്രോത്സവം മന്യന്തെ വയ്യാകരണാഃ. എന്നു പറഞ്ഞതുപോലെ നമ്മുടെ അധീനതയിൽ ഇരിപ്പുള്ളവയെ പ്രകാശമാനങ്ങളാക്കി ഭാരതമാതാവിനെ അണിയിക്കേണ്ടകാലം അതിക്രമിച്ചുപോയി. ഈ അവസരത്തിൽ നാം മൌനം ദീക്ഷിച്ചാൽപോരാ. ആയുർവ്വേദം—അതേ മനുഷ്യൎക്കു് ആരോഗ്യത്തെയും ആത്മജ്ഞാനത്തെയും നൽകുന്ന ആ സുഖസാധനം ഋഗ്വേദത്തിന്റെ ഉപവേദമാണെന്നു് ഋഗ്വേദസ്യായുർവ്വേദഃ ഉപവേദഃ എന്നു് ചരണവ്യൂഹത്തിൽ കാത്യായനമഹർഷിയും അഥർവ്വവേദത്തിന്റെ ഒരംഗമാണെന്നു് ചരകനും ശ്രുതാദികളും പറയുന്നു. ആൎഷകാലങ്ങളിൽ മഹർഷിമാർ വൈദ്യശാസ്ത്രപരന്മാരായി പ്രവൎത്തിച്ചതിനാൽ അതിന്റെ ഫലങ്ങളും ചികിത്സാശാസ്ത്രത്തിന്റെ ബീജങ്ങളുമായ അനേകം തന്ത്രങ്ങളും സംഹിതകളുംഉണ്ടായി. ജ്ഞാനപൂർണ്ണങ്ങളായ ആവക ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പല വിദേശീയരുടെയും അധീനതയിൽ അകപ്പെടുകയും അവർ അവരവരുടെ ഭാഷയിൽ കാലോചിതമാംവണ്ണം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തി നടപ്പിൽവരുത്തിയതിന്റെ ഫ

ലമാണു് പാശ്ചാത്യവൈദ്യം ഇന്നു് ഭൂമണ്ഡലത്തിൽ എവിടെയും പരന്നിരിക്കുന്നതു്. ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ പ്രാബല്യംമൂലം നമ്മുടെ ഭാരതഭൂമി ഉജ്ജ്വലമായ ജ്ഞാനതേജസ്സുകൊണ്ടു് നിരന്തരം പ്രകാശിച്ചിരുന്നു എന്നുള്ളതു് ചരിത്രകാരകന്മാർ പരിപൂർണ്ണമായി സമ്മതിക്കുന്ന വസ്തുതയാകുന്നു. ആ പൌരാണികകാലത്തു് അന്യങ്ങളായ രാജ്യങ്ങൾ എല്ലാം ഭാരതഭൂമിയെക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു സ്ഥാനത്തെത്തിയിട്ടില്ലെന്നുള്ളതു് നിശ്ചയമായും തീർത്തുപറയാവുന്നതാണു.

ആ പൌരാണികകാലം അവസാനിച്ചതോടുകൂടി നമ്മുടെ ജ്ഞാനസമ്പത്തുകൾ വെളിയിലേക്കു് പോകുന്നതിനിടയായി. ആ ജ്ഞാനസമ്പത്തുകളിൽ വിദേശീയർ ബലാൽ കൈകടത്തി അവിടവിടയായി ഹൈന്ദവശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തങ്ങളെ നിറം മാററി സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ആ ജ്ഞാനത്തിന്റെ പരമ്പരാവശേഷമാണു് ഇന്നും അറേബിയാ. ഈജിപ്തു്. ഗ്രീസ്സു്. റോം. മുതലായരാജ്യക്കാരുടെ ജ്ഞാനസർവ്വസ്വമായിത്തീർന്നിട്ടുള്ളതു്. ഇക്കാലത്തുള്ള സാമ്രാജ്യശക്തികളിൽ പരിഷ്കാരംകൊണ്ടും ധനസ്ഥിതികൊണ്ടും ഒട്ടും പിന്നോക്കമല്ലാത്ത ജപ്പാനും ചൈനയും ഈഭാരതഭൂമിയിൽനിന്നു തന്നെയാണു വൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞാനം സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ളതു്. പാശ്ചാത്യരിൽ ഇന്നുകാണുന്ന വിദ്യാഭിവൃദ്ധിയുടെയും ഉൽകർഷത്തിന്റെയും ഉപദേഷ്ടാക്കൾ ഗ്രീക്കുകാരായിരുന്നു എന്നു് അവർ സ്വയം സമ്മതിക്കുന്നു. അപ്രകാരം ആണെങ്കിൽ ഇന്നത്തെ പാശ്ചാത്യസമുൽക്കർഷം മുഴുവൻ ഭാരതീയവിജ്ഞാനത്തിന്റെപ്രതിഫലനംതന്നെയാണെന്നുള്ളതു് നിർവ്വിവാദമത്രെ. ഗ്രീക്കുകാർ ഭാരതീയരിൽനിന്നുമാണല്ലോ എല്ലാശാസ്ത്രങ്ങളും ഗ്രഹിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ഇന്നു് യൂറോപ്പിലെ എല്ലാവൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളിലും ഉപയോഗത്തിലിരിക്കുന്ന യന്ത്രശാസ്ത്രങ്ങൾ ഗ്രീസ്സിൽഉണ്ടായിരുന്നവയുടെ മാതൃകകളാണു്. ഗ്രീസ്സിലെ ആവശ്യകയന്ത്ര ശസ്ത്രങ്ങളും ആയുർവ്വേദത്തിലെ യന്ത്രശസ്ത്രങ്ങളോടു് തുല്യങ്ങളായിത്തന്നെ യിരിക്കുന്നുണ്ടു്. ഗ്രീസ്സിലെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ ആദിമപ്രവർത്തകന്മാരും പ്രാമാണികന്മാരുമായ. പിഥാഗോറസ്സ്. ഹിപ്പോക്രട്ടീസ്സ്. എന്നിവർ ഇന്ത്യയിലും ഈജിപ്തിലും നിന്നുമാണു് അവരുടെ പാണ്ഡിത്യം സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ളതെന്നു് ഗ്രീസ്സിലെ പുരാതനചരിത്രത്തിൽനിന്നും തെളിയുന്നുണ്ടു്. ശരീരധാരണത്തിനും രോഗകാരണത്തിനും വാതപിത്തകഫശോണിതങ്ങൾക്കു് ഗ്രീസ്സ് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽകർത്തൃത്വംകല്പിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഇതു് ധന്വന്തരിസമ്പ്രദായമുള്ള നമ്മുടെ പുരാതനമതമാകുന്നു. ഡാക്ടർബായിസ്സ്. ഡാക്ടർറായിലി. ഡാക്ടർ അല്ലിൻബെബ്ബു്. തുടങ്ങിയ ഗംഭീരബുദ്ധികളായ ഇംഗ്ലീഷ്

പണ്ഡിതന്മാരിൽ പലരും ലോകത്തിലുള്ള എല്ലാ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൻെറയും ചുവട് ആയുർവേദമാണെന്ന് ഐകകണ്ഠ്യേനസമ്മതിക്കുന്നുണ്ട്.

ഇപ്രകാരം മഹിമയേറിയ ആയുർവേദം. അതേ ഒരുകാലത്ത് അനേകം രാജാക്കന്മാരുടെയും പ്രഭുക്കന്മാരുടെയും ദേശാഭിമാനികളായ പല ആയുർവൈദ്യപ്രണയികളുടെയും വാത്സല്യപൂർണ്ണങ്ങളായലാളനാദികൾ ഏററവു് താരുണ്യദശയെ പ്രാപിച്ചിരുന്നനമ്മുടെ ആയുർവേദം ഇടക്കാലത്ത് ശുഷ്കമായിപോയി എങ്കിലും ഇപ്പോൾ ഭാരതത്തിൽ പോരാ കേരളത്തിൽ വിശിഷ്യതിരുവിതാംകൂറിൽ, ഏററക്കുറെ അഭിവൃദ്ധിയെപ്രാപിച്ചുവരുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതു് ആശ്വാസകരം തന്നെ. ഈവിഷയത്തിൽ കരുണയേറിയ നമ്മുടെ ഇവമ്മേൻറും ആയുർവേദാധിപ്പാട്ടമെൻറമേലധികൃതന്മാരും പൌരബോധമുള്ള പൌരാവലിയും വേണ്ടതുപ്രവർത്തിക്കുന്നതിലേയ്ക്കു് അവരുടെ ശ്രദ്ധയെസാദരം ക്ഷണിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

വൈദ്യക്കുറിപ്പുകൾ.

പാണൽവേരു, വേലിപ്പരുത്തി, കുറുവളവേരു, മലരു, ഇഞ്ചി; ഇവ ൫ർ, പണമിടവീതം കഷായവിധി അനുസരിച്ചു പാകപ്പെടുത്തി ജീരകപ്പൊടിചേർത്തു ഓരോഔട്ടം സേവിക്ക, ഇക്കിൾമാറും.

നിലപ്പനക്കിഴങ്ങ് ചതച്ചു അതിൻെറ മദ്ധ്യത്തിൽ൧. പണമിട തുരിശുപൊടിച്ചുവെച്ചു കിഴികെട്ടി മുലപ്പാലിൽ മുക്കി ൧ തുള്ളിവീതം കണ്ണിൽ ഒഴിച്ചാൽ ചെങ്കണ്ണുശമിക്കുന്നതാണ്.

ചുക്ക, മുരിങ്ങിക്കുറ, നല്ലകുമിഞ്ഞാൺ, ചിററരത്ത, ഇവ സമം മുലപ്പാലിൽ അരച്ചുനെററിയിൽ പൂച്ചിടുക ഏതുതലവേദനകളും ഉടൻശമിക്കും.

കയ്യോന്നിനീരുഇടം. ർ

നല്ലെണ്ണഇടം ൨.

ചുക്ക, പഞ്ചസാര, കങ്കുമപ്പൂവ് ഇവ ഒരുകഴഞ്ചുവീതം അരച്ചുകൽക്കംചേർത്തു മെഴുകുപാകത്തിൽ അരിച്ചു ൩ തുള്ളിവീതം നസ്യംചെയ്താൽ പീനസം നാസാരോഗം ഇതുകൾ സുഖപ്പെടുന്നതാണ്.

T No. 96

സുഖാശംസി.

ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ അഭിവൃദ്ധിയെ പുരസ്കരിച്ചു നടത്തുന്ന മലയാളത്തിലെ ഏകവൈദ്യമാസിക. ഇതിൽ രോഗങ്ങളുടെ നിദാനം, പ്രാഗ്രൂപം, രൂപം, ഉപശയം, സംപ്രാപ്തി, ചികിത്സ മുതലായവയും സ്നേഹം സ്വേദം വമനം വിരേചനം നസ്യം രക്തമോക്ഷം വസ്തി മുതലായ കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുവാനുള്ള ക്രമങ്ങളും, ബാലരോഗങ്ങൾ ബാലപരിചരണങ്ങൾ ബാലചികിത്സകൾ, പ്രസവശുശ്രൂഷകൾ, ചികിത്സകൾ, വൈദ്യക്കുറിപ്പുകൾ, സ്വദേശൌഷധവിവരണങ്ങൾ, ആര്യവൈദ്യന്മാരുടെ ജീവചരിത്രങ്ങൾ മുതലായവയും പ്രതിപാദിക്കുന്നു. സുഖാശംസിപത്രം, മതം, സാഹിത്യം, വ്യവസായം ചെറുകഥകൾ കവിതകൾ മുതലായ ഏററവും ഉത്തമങ്ങളായ വിഷയങ്ങളെയും വിവരിക്കുന്നു.

വരിസംഖ്യ ആണ്ടിൽ ൨ ൽ ക.

ആറുമാസത്തെ വരിസം ൧൬ രൂപ.

പത്രത്തിനുള്ള അപേക്ഷകൾ പണസംബന്ധമായ കാര്യങ്ങൾ മുതലായവ

കെ. കുഞ്ഞുപിള്ള അരയൻ
മാനേജർ,
സുഖാശംസി ആഫീസ്,
ചെറിയഴീക്കൽ, കരുനാഗപ്പള്ളി.

എന്ന മേൽവിലാസത്തിലും ലേഖനങ്ങൾ അഭിപ്രായത്തിനുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ മാറാപ്പത്രങ്ങൾ മുതലായവ

പത്രാധിപർ
'സുഖാശംസി' ആഫീസ്,
ചെറിയഴീക്കൽ, കരുനാഗപ്പള്ളി

എന്ന മേൽവിലാസത്തിലും അയക്കേണ്ടതാണ്.

എന്ന്, മാനേജർ
കെ. കുഞ്ഞുപിള്ള അരയൻ.

Printed and published by Vydian P. K. Velukkutty Arayan at the 'Sri Rama Vilas Press,-QUILON.